

吃辣是一种生活态度

我的辣味

家常菜

名师文化生活编委会 编著



我的辣味家常菜

四方辣味家常菜 尽在巧手烹饪中

- 1 健康吃辣，近600道辣味家常菜让您食欲大增；
 - 2 家庭烹调辣菜，一书在握，得心应手；
 - 3 各种食材分类一目了然；
 - 4 配菜小贴士给您体贴到心的关爱。
- ☺ 有了书经的指引，我的辣味我做主！

更多精彩图书尽在辽宁科技网络书店，为您提供全新正版，低价优惠，方便快捷的服务。快来登录吧！

淘宝商城：<http://lkjcbz.tmall.com>
淘宝店：<http://shop36528228.taobao.com>
联系电话：024-23284502 QQ:1173930104
联系人：何桂芬

上架建议：生活类、饮食类

ISBN 978-7-5381-7011-5



9 787538 170115 >

定价：29.80元

超值品牌 · 超低定价

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/7011





辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

我的辣味家常菜/名师文化生活编委会编著. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-5381-7011-5

I. ①我… II. ①名… III. ①家常菜看—菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第115588号

我的辣味家常菜

名师文化生活编委会◎编著

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 16

字 数: 470千字

出版时间: 2012年1月第1版

印刷时间: 2012年1月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-61990629)

责任编辑: 刘晓娟 名 实

文字编辑: 夏 琦

封面设计: ■刘誉

版式设计: 林 希

责任校对: 丁东戈

书 号: ISBN 978-7-5381-7011-5

定 价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri/sh/7011

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS
<http://www.mswbook.com>

吃辣，是一种生活态度！

辣椒是个好东西，既可以单吃，又可以佐菜。单吃的方法不下十数种，佐菜更是无处不在——当然，这是对于喜欢吃辣的人而言。辣椒之青者，翠绿如碧；红者，惹火动人——无论青红，均令人食指大动，平添食欲。湖南有首《辣椒歌》，其中唱道：要问这辣椒有哪些好？随便都能数出十几条——祛湿气，开心窍，健脾胃，醒头脑……据说喜食辣椒者，不用节食亦能保持苗条动人的身材，这可能是其所含辣椒素能促进血液循环、加快身体新陈代谢所致吧。

食辣造就一种性格。湘女多情，而宋祖英一曲《辣妹子》将这种多情凝炼成了一种火辣辣的性格和情怀。著名歌唱家李谷一说：湖南人的性格可用十二个字来概括——呷得苦，耐得烦，不怕死，霸得蛮！也是辣味十足。而川、湘、赣各省人对于谁是“不怕辣”、谁又是“辣不怕”、谁才是“怕不辣”的争论，更是食辣人天生不服输的性格体现。

“辣”，是一种生活的哲学和境界。人生百味，简而言之，可谓“酸甜苦辣”。酸甜苦辣，从音韵学的角度来说，古汉语依次为“平上去入”，现代汉语则为阴平、阳平、上声、去声——其中的“辣”始终是殿后者，其声响亮，干脆、痛快、酣畅。人之存世，或品酸、或尝甜、或吃苦，终归有些憋屈，惟有“辣”，世人多向往之——吃香的、喝辣的，而且，这不止是对生活品质的追求，同时也是快意人生的一种宣泄！

我的辣味我做主！吃辣其实是一种积极的生活态度，《我的辣味家常菜》正是为您通向“辣味人生”开启的一扇窗！

编者

2011年12月于广州

第一章 我的辣味，我的厨房

10 科学健康吃辣好

11 家庭烹调常用的辣味

12 辣菜常用的烹调法

14 家常烹调常用食物加工刀法

20 常用烹调窍门和原料预处理

第二章 我的蔬菜素食辣味菜

26 白菜

麻辣嫩白菜

海米辣白菜

27 辣拌白菜丁

香辣白菜

香辣酸白菜

28 酸辣白菜

鱼香辣白菜

玉带芽白

29 卷心菜

麻辣拌菜

手撕卷心菜

宫保卷心菜

30 炆炒卷心菜

红油双蔬

虾香爆辣泡菜

31 娃娃菜

渝味辣白菜

香辣腊味娃娃菜

32 苋菜

剁椒炒苋菜

小炒冬苋菜梗

33 油菜

三鲜拌油菜

生菜

拌香辣生菜

34 菠菜

椒盐菠菜

蕨菜

豉香蕨菜

35 空心菜

红椒炒空心菜

手撕空心菜梗

36 青辣椒

虎皮尖椒

炒青椒片

37 芝麻青椒丝

油焖青椒

老虎菜

38 红辣椒

烧拌红辣椒

蒸豆豉红椒

淋酸辣红椒

39 黄瓜

油辣黄瓜卷

川辣黄瓜

酸辣黄瓜

40 多味鲜黄瓜

肉泥黄瓜丁

家常凉拌

41 西葫芦

鱼香双瓜

豆豉西葫芦

42 冬瓜

麻辣冬瓜

腐乳烧冬瓜

43 南瓜

熘酸辣南瓜丸

辣椒炒南瓜丝

酸椒南瓜丝

44 苦瓜

麻辣烧苦瓜

豆瓣苦瓜

双椒炒苦瓜

45 干煸青椒苦瓜

红椒丝炒苦瓜

白辣椒梅菜蒸苦瓜

46 莲藕

干煸莲藕

酸辣藕丁

双椒酸辣藕夹

47 香辣藕夹

干锅湖藕

韭菜炒卤藕

48 茄子

辣味茄丝

红油茄泥

49 川香茄子

红烧辣茄子

鱼香辣茄子

50 麻辣姜汁茄子

米椒蒸茄子

海米焖黄金片

51 清蒸茄条

香辣肉末茄条

青椒茄泥

52 鱼香辣茄饼

干炒茄子

多味茄子卷

53 豇豆

泡椒豇豆

四川泡豇豆

54 四季豆

泡椒四季豆

什锦辣炒四季豆

55 干煸四季豆

松仁四季豆

椒麻四季豆

56 土豆

四季豆炒土豆

辣煸土豆片

57 干煸土豆条

酸辣土豆丝

剁椒土豆泥

58 葱香麻辣土豆泥

麻辣素丝

莴笋

59 红油莴笋丝

四味莴笋卷

炆炒莴笋

60 竹笋

麻辣三丝

麻辣冬笋

61 酸辣小竹笋

干烧冬笋

油辣腐乳炒冬笋

62 油辣冬笋条

小炒双干

香辣三丝

63 茭白

油辣茭白丝

麻辣拌茭白

64 芹菜

白辣椒炒芹菜

芹菜拌胡萝卜

65 萝卜

干烧萝卜

萝卜丝炒海带

66 烧麻辣萝卜

胡萝卜

麻辣胡萝卜

67 平菇

蒜辣烧平菇	蒸芋头	酱香子姜	什锦酸辣粉
香辣爆四菇	71 肉末香芋丝	藠头	凉粉
68 鸡腿菇	山药	鸡婆笋炒藠头	川北凉粉
炆炒三菌	鲜辣山药	75 大头菜	78 粉皮
软炸鸡腿菇	72 豌豆	火爆大头菜	酸泡菜炒粉皮
香焖鸡腿菇	干煸豌豆	面筋	家常凉皮
69 茶树菇	泡辣椒炒豌豆	家常烧面筋	79 粉丝
干锅茶树菇	73 西蓝花	76 核桃仁	卷心菜炒粉丝
香菇	蛋皮扒西蓝花	花生仁	香辣炒粉丝
香菇烧芋丸	蒜薹	麻辣蛋酥花生仁	80 面条
70 芋头	蒜薹如意结	77 红薯粉	担担面
剁椒煮芋头	74 子姜		辣椒腰果炒面

第三章 我的豆类辣味菜

82 豆腐	86 香辣皮蛋烧豆腐	90 豆腐干	94 麻辣豆皮卷
家常豆腐	双鲜美味豆腐	榨菜辣豆干	川味豆卷
煎炒豆腐	煎鸡蛋烧豆腐	拌素三丝	什锦腐皮汤
83 平锅豆腐	87 剁椒蒸红白豆腐	91 香辣银鱼豆干	95 蚕豆
鱼子烧豆腐	麻辣鸡豆腐	剁椒蒸豆干	酸菜豆腐汤
宫保豆腐	剁椒蒸米豆腐	开胃香干	豆芽菜炒蚕豆
84 麻婆豆腐	88 豉椒带子豆腐	92 双鲜豆干	96 豉椒双豆碎
宫保虾仁豆腐	豆蓉白菜卷	红椒拌豆干	黄豆
麻辣冻豆腐	剁辣椒蒸豆腐条	宫保豆腐干	油炸麻辣豆
85 香辣肉末豆腐	89 臭豆腐	93 豆腐皮	
麻辣豆腐条	香辣臭豆腐	辣子豆腐皮	
巴蜀蒸豆腐	猪尾辣烧臭豆腐	白辣椒蒸豆腐皮	

第四章 我的畜肉辣味菜

98 猪瘦肉	香辣回锅肉	煎酿双色椒	109 纸包香辣排骨
豉汁猪肉	102 飘香五花肉	虾香鲜肉酿双椒	川味土豆烧排骨
白菜叶煮肉片	川味回锅肉	106 猪排骨	莴笋烧排骨
99 川味青椒肉丝	锅巴回锅肉	酱香骨	110 鱼香排骨
麻辣里脊	103 酿豆角炒肉片	巴渝山椒排	皮蛋蒸排骨
鱼香肉丝	泡椒大盘肉	107 粉蒸排骨	皮蛋烩排骨
100 花椒肉丁	香辣茄子红烧肉	湘味烧排骨	111 辣椒炒削骨肉
辣子肉丁	104 麻辣菜肉卷	酸菜辣排骨	飘香脆骨
酸辣什锦瘦肉汤	香辣蒸菜花丸子	108 油炸辣味猪排	粉蒸辣味排骨
101 猪五花肉	鲜肉酿虎皮尖椒	香辣糯排	112 猪尾
生爆盐煎肉	105 冬菜肉末	豆豉辣椒回锅香排	香辣猪尾

	辣味苦瓜烧猪尾		猪蹄筋		椒盐牛肉		洋葱麻辣牛肚
	麻辣猪尾		泡椒猪蹄筋		灯影牛肉		香辣烩什锦
113	猪蹄	123	猪肠	133	水煮牛肉	143	豆瓣牛肚
	川辣蹄花		煸炒卤肠		辣香牙签牛肉		麻辣牛百叶
	山椒猪蹄		香芋焖肥肠		湘味牛肉		牛蹄筋
114	辣椒焖猪蹄	124	泡椒肥肠	134	圆笼粉蒸牛肉		酸辣牛蹄筋
	香辣豆腐干煲猪手		芹香辣炒肥肠		牙签牛肉	144	红油拌牛蹄筋
	香辣猪蹄		水煮猪杂		干煸牛肉丝		麻辣牛蹄筋
115	黄豆辣蹄花	125	猪肝	135	芹香麻辣牛肉丝		辣烧牛蹄筋
	麻辣猪蹄		麻辣猪肝		麻辣牛柳片	145	干烧牛蹄筋
	美味猪手		椒麻辣肝		白椒香菜手撕牛肉		香辣牛蹄筋
116	家常酱猪蹄	126	猪肚	136	野山椒炒牛柳		烧卤牛蹄筋
	猪头肉		麻辣拌猪肚		花椒牛柳	146	兔肉
	辣拌卤香猪头肉		可口脆肚		煎焖牛肉饼		干煸兔肉
117	油渣	127	鱼条烧猪肚	137	萝卜烧牛肉		风味兔肉
	鲜辣豆豉蒸油渣		猪耳朵		土豆炖牛肉	147	三鲜煸兔丝
	豉椒炒油渣		香辣双脆		手撕腊牛肉		茶树菇兔肉丝
118	腊肉	128	猪腰	138	川味牛腩		银芽兔肉丝
	干煸腊肉		泡椒炒腰花		香辣扁豆烧牛腩	148	麻花香辣兔
	葫芦瓜炒腊肉		干煸猪腰		菜花烧牛腩		口味兔
119	腊肉炒河蚌	129	猪舌	139	夫妻肺片		蜀香风味兔
	干豇豆焖腊肉		豆瓣泡椒猪舌		米豆腐烧牛腩	149	葱椒兔块
	黄豆芽炒腊肉		干锅猪舌		粽香牛腩		酱炖兔肉
120	白椒炒腊肉	130	猪血	140	牛肚		香辣兔肉丁
	鸡腿菇烧腊肉		码头血旺		发丝百叶	150	麻辣兔丝
	竹笋炒腊肉		蒜蓉剁椒蒸猪血		辣烧腊香毛肚		金蒜飘香兔
121	腊肠	131	牛肉	141	麻辣肉拌肚		甘蔗香辣兔腿
	冬笋双腊		花椒牛肉片		红油牛肚丝		
	老干妈蒸腊肠		麻辣牛肉条		三椒牛肚		
122	焖炒腊肠	132	香炸麻辣牛排	142	酸包菜炒百叶		

第五章 我的禽蛋辣味菜

152	鸡肉		重庆辣子鸡		棒棒鸡	159	糊涂鸡
	香辣豆豉鸡		怪味鸡	157	芋儿鸡		香辣鸡条
	红油子鸡	155	茶树菇焖土鸡		手撕鸡丝		茭白烧子鸡
153	口水鸡		麻辣子鸡		山椒红酒鸡	160	麻辣芹香鸡
	小煎鸡		麻辣洋葱鸡块	158	手撕鸡		咖喱土豆焖鸡
	香味辣焖鸡	156	油辣鸡		野山椒炖土鸡		藕条糊汁鸡
154	陈皮煨鸡		泡椒蒸鸡块		锅仔飘香鸡	161	酸萝卜炒子鸡

香辣板栗煨子鸡	170 东安鸡丝	178 嫩姜炒鸭条	麻辣子鹅
碧绿川椒鸡	泡椒爆鸡腿丁	湘西土匪鸭	血酱子鹅
162 川味泡椒鸡片	什锦香辣丁	酸菜煮黄鸭	186 鹌鹑
蒜香黑椒鸡片	171 腊鸡	179 泡椒鸭片	辣子鹌鹑
火辣牙签肉	湘味腊鸡腿	干锅手撕酱板鸭	冬笋爆炒鹌鹑
163 珍珠酥皮鸡	土家腊鸡钵	干锅腊鸭	187 鸽肉
麻辣鸡丝	风味腊三绝	180 玉米炒鸭丁	干煸乳鸽
香辣双丝	172 鸡爪	苦瓜炒鸭丁	香辣鸽丁
164 宫保鸡丁	泡椒凤爪	透味鸭下巴	188 鸡蛋
碎米鸡丁	香辣凤爪	181 鸭翅	剁椒荷包蛋
香辣鸡丁	野山椒煮鸡爪	风味鸭翅	麻辣肉末荷包蛋
165 双椒辣鸡丁	173 椒麻凤爪	鸭舌	189 红辣椒炒荷包蛋
花椒辣鸡丁	川椒烧鸡爪	香辣鸭舌	酸辣荷包蛋
三椒煨鸡丁	辣子鸡爪	182 鸭掌	椒香蛋块
166 鸡翅	174 鸡杂	青椒炒鸭掌	190 酸辣金钱蛋
酸辣凤翅	酸辣鸡杂	香辣鱼泡鸭掌	菌香蒸蛋
干烧鸡翅	猪血炒鸡杂	183 鸭血	蛋菜双层卷
167 山城辣子鸡翅	175 鸭肉	毛血旺	191 鹌鹑蛋
太白鸡翅	苦瓜炒子鸭	鸭心	茄汁麻辣鹌鹑蛋
木耳烧鸡翅	香辣五花鸭	三丁鸭心	皮蛋
168 飘香鸡翅	176 烧椒肥鸭	184 鸭肠	皮蛋烧魔芋
香糯鸡翅	血耙鸭块	小米椒爆双脆	192 皮蛋炒双椒
浓香辣锤锤	魔芋烧鸭	麻辣鸭肠	尖椒松花蛋
169 鸡腿	177 槟榔辣鸭	川椒鸭杂	益阳子姜皮蛋
辣酱鸡腿丝	洞庭香辣鸭块	185 鹅肉	
川味鸡腿	辣炒血鸭	剁椒鹅丝	

第六章 我的鱼虾水产辣味菜

194 草鱼	芹菜烧鱼条	葱酥鱼	205 湘味烧鳊鱼
水煮鱼	198 芋艿酸汤鱼	麻辣蛋羹鱼	泡椒半汤鳊鱼
辣味烧头尾	麻辣香水鱼	202 鲤鱼	五柳鳊鱼
195 风味鱼	豉椒鱼块	麻辣炖鲤鱼	206 鲈鱼
川菜酸菜鱼	199 鲫鱼	香酥鲤鱼	相思鲈鱼
葱辣鱼脯	豆瓣鲫鱼	203 家常臊子鱼	湘味鲈鱼
196 五丝蒸草鱼	豉椒蒸活鱼	干烧鲤鱼	207 辣香鲈鱼
豆豉鱼	200 凉粉鲫鱼	豆瓣辣烧鲤鱼	豆腐鲈鱼
蒸剁椒鱼块	麻辣酥鲫鱼	204 鳊鱼	满堂水煮鲈鱼
197 炸川椒鱼	香辣麻花鱼	麻辣烧鳊鱼	208 石锅鲈鱼
糊辣芝麻鱼排	201 粉蒸辣鲫鱼	湘西土家鱼	豉香鱼条

宫保鱼丁	221 鳊鱼	234 蒜子烧泥鳅	246 剁椒煮花螺
209 黄鱼	香烤鳊鱼	香辣泥鳅	牛蛙炒田螺
椒麻黄鱼条	香辣鳊鱼	焦酥泥鳅	牛蛙
干蒸黄鱼	222 泡椒蒸鳊鱼	235 虾肉	野山椒蒸牛蛙
210 鲜香麻辣黄鱼条	柴鱼	椒盐虾	247 香辣炒牛蛙
青鱼	皮蛋烧柴鱼	香辣串烧虾	麻辣牛蛙
回锅鱼片	223 鱿鱼	串烧酥脆虾	酸萝卜烧牛蛙
211 珊瑚鱼条	麻辣鱿鱼	麻辣虾	248 豉汁酱蒸牛蛙
辣子锅巴脆皮鱼丁	鲜辣鱿鱼卷	干烧明虾球	水煮牛蛙
豆芽辣鱼片	224 宫保鱿鱼	237 川辣香虾	芋头蒸牛蛙
212 鲢鱼	麻辣鱿鱼圈	洋葱咖喱虾	249 剁椒牛蛙
辣子油泼鱼	双椒拌鱿鱼	油焖香辣虾	口味牛蛙
椒麻香鱼	225 麻辣鱿鱼须	238 干烧虾仁	红烧辣牛蛙
213 鱼头	香煨鱿鱼丝	葱辣大虾	250 田鸡
剁椒蒸鱼头	双椒炒鱿鱼卷	豆瓣基围虾	干煸田鸡
三菇炖鱼头	226 墨鱼	239 香辣宫爆虾	豉椒田鸡
214 泡椒鱼头	泡椒炒墨鱼	小龙虾	麻辣田鸡腿
双味鱼头	酱香泡椒墨鱼	干锅小龙虾	251 家常田鸡
湘味鱼头	227 鳙鱼	240 香辣小龙虾	干锅豆瓣田鸡
215 带鱼	家常鳙鱼	麻辣小龙虾	水煮田鸡腿
三椒带鱼	口味鳙片	螃蟹	252 水鱼
辣子带鱼	228 麻辣鳙鱼卷	241 香辣蟹	椰香辣水鱼
216 泡红椒烧带鱼	蒜香辣椒烧鳙鱼	辣酱蒸蟹	开胃水鱼
麻辣带鱼	魔芋烧鳙片	川辣炒蟹	椒香甲鱼
鲑鱼	229 火爆鳙片	242 扇贝	253 红煨水鱼
217 川江鲑鱼	香辣薯粉煮鳙鱼	双味扇贝	水蛇
酸辣炖鲑鱼	水煮鳙丝	剁椒粉丝蒸带子	姜辣霸王蛇
荷叶粉蒸鲑鱼	230 辣煨黄鳝	243 芥香辣扇贝	冬笋煨蛇肉
218 平鱼	美人椒鳝片	蛤蜊	254 咸鱼
香辣煎平鱼	鸭血煮鳝鱼	川香蛤蜊肉	豆豉爆小鱼
蒜香辣平鱼	231 干煸鳝鱼	芹香麻辣蛤蜊肉	香蒸咸鱼
219 黄颡鱼	椒香鳝段	244 蛰子	青椒豆豉蒸田鱼
干锅黄颡鱼	湘味脆鳝	鲜辣炸蛰子	255 鱼杂
多宝鱼	232 三宝炒鳝丝	银鱼	酸泡椒炒鱼泡
香煎多宝鱼	苗家盘龙鳝	泡菜爆银鱼	白辣椒煮鱼杂
220 翘鱼	腊肉炖鳝段	245 田螺	黄椒蒸鱼嘴
香煎翘鱼	233 陈皮焖鳝段	辣炒田螺肉	256 海带
沙丁鱼	干锅鳝鱼片	野山椒炒螺肉	炆拌海带结
椒盐沙丁鱼	泥鳅	红椒焖花螺	酸萝卜炒海带丝

第一章 我的辣味，我的厨房



科学健康吃辣好



辣的灼热、刺激、过瘾让很多人爱不释口，无论在家还是于外就餐，辣味菜更是让人食欲大开，吃得酣畅淋漓。但当你尽情享受辣的快感时，你又可曾想过自己是否懂得吃辣呢？

吃辣椒的好处

辣椒是辣菜必然的主角，其营养丰富，保健功效多，其维生素种类和含量都异常丰富，维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E、维生素K、胡萝卜素、叶酸等它都有，还富含钙、铁等矿物质及膳食纤维。适量吃辣椒对人体有以下好处：

开胃消食。辣椒能促进消化液分泌，增进食欲，从而促进食物的消化。

暖胃驱寒。《食物本草》说，辣椒能温暖脾胃。如遇寒出现呕吐、腹泻、肚子疼等症状，可适当吃些辣椒。

促进血液循环，保护心脏。适常吃辣椒可促进血液循环，改善怕冷症状，有效延缓动脉粥样硬化的发展，对保护心血管系统有裨益。而辣椒素还有一定降血压的作用。

有助护肤美容。辣椒能促进体内激素分泌，改善皮肤状况。许多人认为吃辣会上火长痘，其实这并不是辣椒的问题。只有本身就是爱长痘的体质，吃辣椒才会“火上浇油”。

降脂减肥。辣椒中特有的辣椒素能加速脂肪分解，丰富的膳食纤维还有一定的降血脂作用。

止痛散热。辣椒性温，能通过发汗降低体温，并缓解肌肉疼痛，辣椒素能减少传达痛感的神经递质，使人对疼痛的感觉减弱，因此辣椒有解热镇痛作用。

抵抗癌症。辣椒素能抵抗癌细胞，还对一些癌细胞有一定杀灭作用，且不会损害健康细胞。

健康、科学吃辣椒

哪种辣椒最营养。家常烹调常用的辣椒有干辣椒、鲜辣椒、腌辣椒、剁辣椒等种类及各类辣椒酱，但以吃鲜辣椒的营养最好。因为新鲜生辣椒中含有大量辣椒素，可能对口腔和胃肠道黏膜产生刺激，加热后对胃腸的刺激会相应减少。

吃辣加点酸。从口味上来说，辣味还有麻辣、酸辣、芥辣、干辣、香辣等许多种类之分。如麻辣中加入了花椒的辛热，更容易上火；而酸辣中的醋有解毒作用，减少了上火几率，爱辣之人宜适当多吃。

搭配解辣下火的食物。吃辣菜虽过瘾，但吃多了身体也承受不了，这时吃些甜和酸的食物对解辣有一定帮助。甜能遮盖和干扰辣味，酸可中和辣椒素。因此吃太辣时蘸点醋或喝点甜饮料、吃块凉爽的水果都很有用。在家做辣菜时，要尽量选滋阴、降燥、泻热的食物来搭配，如鸭肉、虾、鲫鱼、苦瓜、丝瓜、黄瓜等，也可以煮点清凉的绿豆粥、荷叶粥、薄荷粥等清凉粥品来帮助败火。

吃辣还要看体质。由于个人体质不同，对于吃辣椒能承受的程度也不相同。常手脚冰凉、易贫血的人可适当多吃；而有胃溃疡、食道炎、痔疮的人，以及阴虚火旺，经常便秘、长痤疮的人则要慎吃、少吃。另外，辣椒有祛湿的作用，在春秋干燥的时候也应适当少吃，特别是在北方。而儿童、经期的女性和哺乳期妇女吃的菜也不宜放辣。

家庭烹调常用的辣味

辣味让人欲罢不能，其有很多种，家常烹调的辣，主要以酸辣、麻辣、香辣居多。

麻辣味

主要由辣椒、花椒、食盐和各种调味料调制而成，适合于各类荤素类原料及冷热菜式，有代表性的菜有水煮肉片、麻婆豆腐、干煸牛肉丝等等。调制麻辣味所用辣椒与花椒因菜而异，如调制辣味，有的用干辣椒，有的用红油辣椒，有的用辣椒粉等；而麻辣味的用干花椒，有的用花椒粉，也有的用花椒油。

麻辣味与其他复合味型一样，除了要用麻味、辣味调料外，还离不开咸味、鲜味、香味调料辅佐。要根据不同的菜式用到姜、葱、蒜、白糖、醪糟、豆豉、酱油、鸡精、味精、香油等调味料。麻辣味汁的调制多用于拌菜，通常是用食盐、红油辣椒、白糖、酱油、花椒粉、花椒油、味精、香油、葱花等调制而成的，还可加入豆豉、熟芝麻、油酥花生末、香菜末或芹菜末等和味。

香辣味

冷、热菜式均宜用，主要用于以家禽、家畜、水产、豆制品及块茎类鲜蔬等为原料的菜肴，香辣浓郁，鲜咸适口。“香辣”味主要来源于各种辣椒类调味品，如：四川郫县豆瓣酱、泡红辣椒、豆瓣辣酱、蒜蓉辣酱、干辣椒碎、辣椒粉、干辣椒、烟辣椒、红油辣椒、红辣椒油、青红尖辣椒、野山椒，以及市场上的香辣味复合调味品；“鲜咸”味主要来源于味精、各种鲜汤、食盐等。此味型在运用中，除以上某种“香辣”调味品和“鲜咸”调味品外，根据不同菜的风味所需，还常酌情选用葱、姜、蒜、胡椒、料酒、白糖、香醋、香油、酱油及复制红酱油等辅味调料。

香辣味型在热菜的运用上，其调味品的构成是以辣椒酱、葱、姜、料酒、酱油、味精为主，由于不同菜肴的风味所需，还常酌情选用辣豆瓣、泡红辣椒、



辣椒油、白糖、香醋等，即四川地区的“家常味”。香辣味型在凉菜的运用上，其调味品的构成是以红油辣椒、复制红酱油、味精、香油为主。根据不同菜肴的风味，还常酌情选用蒜泥、香醋等，这就是四川地区所说的“红油味”。

酸辣味

酸辣味运用广泛，有良好的除异味、解油腻的作用。适用于各类以家禽、家畜、水产、野味、蔬菜、禽蛋、豆类及其制品等为原料的冷、热菜肴。酸辣味是成酸味型与香辣味型的复合味型。“酸、辣”主要源于这两个味中各种醋、酸泡菜、胡椒、辣椒及辣椒调料等各种酸、辣及酸辣味调味品，如黄醋、白醋、柠檬汁、醋泡菜、番茄酱、果汁及白胡椒粉、鲜红辣椒、干辣椒、泡红辣椒、辣豆瓣酱、红油辣椒等等。

酸辣味在运用中除用以上某种酸、辣味调味品和咸、鲜味调味品外，根据不同菜肴所需，还常酌情选用葱、姜、蒜、料酒、白酒、酱油、香油、熟鸡油、熟猪油及少量的白糖、熟芝麻、花椒、香菜、青蒜等辅味调料。调制酸辣时需注意，酸辣在凉菜制作中一般不用胡椒调其辣，而多用辣椒类调味料；还要以足够的咸味为基础，在盐的用量上比其他味型的菜肴略多一些。调酸辣味型时，应先在调好咸、鲜味的基础上，再调以酸、辣。在酸、辣调味品的运用上，要注意酸味是主体，辣味是辅助酸味。醋的用量以菜肴进口酸味适为中为宜；辣椒调料的运用以入口清爽微辣为佳。

辣菜常用的烹调法



炒



蒸



烧

对于爱辣的人来说，无论用何种烹调方法烧菜，都能根据自己喜好调制成辣味。家常烹调中，制作辣菜最常用的烹调方法有炒、拌、烧、蒸、煮、焖等。

炒

炒，最常用，是将原料放在热油锅中，先用旺火翻拨变熟，再加调味品。炒法有许多种，炒辣味菜以生炒、熟炒、干炒、爆炒为最常用。

生炒：炒时要用旺火，热锅热油速炒。单一原料可一次下锅；多种原料的，要将质地老的下锅，质地嫩的后下锅。主料下锅即反复翻炒，变色时放入配料、调料。生炒菜鲜嫩、汁少，汁与料交融在一起。

熟炒：先将大块原料加工成半熟或全熟，改刀切成丝、丁、片、条等，用旺火速炒，依次加入配料、调味品和少许汤汁炒成。炒熟的原料大都不挂糊、上浆，炒的菜汁浓味厚。

干炒：即干煸。是将原料经过较长时间的煸炒，使其水分炒干，使原料干香、酥脆的烹调方法。亦可将原料余水后过油炸焦再炒。干炒用的锅要先烧热，用油润后把润锅的油倒出，再放油炒菜。炒菜的火力应先大后小。

爆炒：是用极快的速度来炒。主料先花刀处理，再用沸汤和热油冲炸，然后烹汁爆炒片刻即成。也有将主料上浆之后用烈油爆炒，然后再烹汁。爆炒菜汁薄而少，香脆且美观。

蒸

蒸，是以蒸汽传导加热，使经过调味的原料成熟或酥烂入味。蒸制辣菜时辣椒（或辣味料）宜先加入后再蒸，也可根据情况于蒸好时再放辣味汁（或红油）。蒸制菜肴用的火候随原料性质和烹调要求有所不同，主要有：

旺火沸水速蒸：适用于质地较嫩的原料，成菜质地要鲜嫩，只要蒸熟不要蒸烂。

旺火沸水长时间蒸：凡原料质地老、体形大而又需要蒸制得酥烂的，应采用这种方法。

中等小火沸水慢蒸：有些原料的质地较嫩，且经细致加工，成菜要求质地鲜嫩，须用中等小火徐徐蒸。

烧

烧，是将经过炸、煸、煎或水煮的原料加适量汤或水和调味品，用旺火炒或炖，再改用中小火使之入味，最后用旺火收浓卤汁。烧菜的特点是卤汁少而稠浓，原料软嫩、味醇，烧也有许多种方法，家常用以制作辣菜的主要有干烧和红烧。

干烧：将主料经过较长时间的小火烧制，使汤汁渗入主料内，主料以鱼类为多。原料多先用炸法，调味必须用辣椒、豆瓣酱等。烧汁要紧，不勾芡，淋旺油。

红烧：主料多先经过热处理，再加入汤和调料，

用急火烧开，再改用慢火烧，使味渗入主料内部或收浓汤汁（或再用湿淀粉勾芡）来烹制。红烧法原料热处理时，上色不宜过重。烧制时根据需要加入不同的辣椒（或辣料），即可烧出红烧的辣味菜。

拌

拌，是把生的及煮熟和余熟的原料，加工成丁、丝、条、片、块、粒、末等形状，再拌上各种调味料入味即成。拌菜的调味品主要是酱油、醋、麻油等，拌制辣菜时，还多用蒜末、姜末汁、辣椒面、红油、花椒面、花椒油、辣椒酱等。植物性原料有的可直接拌制，动物性原料都需经加热处理成熟后再拌。拌菜的方法主要有生拌、熟拌和生熟混拌。做好辣味拌菜需注意以下几点：

选料精细，刀工美观：尽量选用新鲜、质地细嫩的原料，切制时要求细、小、薄，原料切的长短、薄厚、粗细、大小应尽量一致。

掌握好火候：有些蔬菜及肉类须用开水先焯熟，因此应注意掌握好火候，原料成熟要恰到好处，蔬菜应保持脆嫩的质地和青翠的色泽。

辣味调味要合理：适宜辣拌的原料下小配料、调味料和辣椒（红油、油辣椒、辣椒酱等）后，要注意拌匀，调好后最好不要有剩余的调味料积沉于盛器底部，拌好菜香味要足。

生拌凉菜须卫生：原料洗涤要净，切时生熟分开，还可以用醋、酒、蒜等调料杀菌。

煮

煮，是将食物原料放入多量的汤汁中，先用旺火煮沸，再用中、小火煮熟的烹调方法。煮菜时要掌握

好火候，使汤汁有一定的浓度，以保持菜的特色。煮的种类很多，如白煮、汤煮、水煮、红油煮、奶汤煮等，其中以水煮、红油煮为辣菜烹调常用。

水煮：一般多将荤类食物（鱼、肉）当主料，蔬菜等做配菜。将姜末、豆瓣酱、蒜瓣等炒出红油，加入高汤烧沸，放入切片腌好的荤食原料，拨散煮至变色时加酱油、鸡精等各种调味料调味，再放入配菜，加入用干辣椒和花椒炸好的油辣料即可。水煮的原料也可经炒、煎、炸、滑油、焯烫等初步熟处理预制成半成品再煮。

红油煮：和水煮相近。家常做法多是将辣椒（干辣椒、小辣椒）、花椒用热油炸出红油后下香料、辣酱等炒香，加入高汤烧成红油汤，然后下入处理切好的荤素食物煮熟食用。

焖

焖是从烧演变而来，家常烹调中焖菜很常见。焖即是将原料或经过初步熟处理后的原料加入调味品和汤汁，盖紧锅盖，用小火长时间加热把菜慢慢焖熟。用焖法做菜，原料多用韧性较强、质地细腻的动物性原料，如猪肉、牛肉、鸡、鸭、鹅、鱼肉等。原料在焖制前的初步熟处理应根据原料的性质、烹调要求而定，如焖鸡须先焯、焖鱼须先煎、焖肉须先煮等。焖法一般分红焖、黄焖两种，二者的烹调方法和原料均可相同，只是有些调味料的用量不一，红焖所用糖色或酱油比黄焖的多，故红焖菜颜色比黄焖菜要深。焖辣味菜只要再加入辣椒（或辣味料）即可。

焖菜时要将锅盖盖严，中途不可再加汤和调料。熟后再打开锅盖，食其原汁原味；焖菜汤汁不多，也通常不用大火收汁或勾芡；焖菜时应不时地晃动锅，使食料在锅内运动，以防粘锅烧煳。



拌



煮



焖

家常烹调常用食物加工刀法

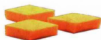


食物原料的成形有多种加工方法，主要有利用自然形态、刀工切成形、模具成形等，家庭烹调中主要是运用各种刀法将原料加工成整齐美观、适于烹调或便于食用的形状，常见的有块、片、丝、条、段、丁、粒、末、蓉（泥）。

块

块是根据烹调的需要和原料的性质，用切、剥、砍等刀法形成的。块的形状和种类很多，常见的有长方块、正方块、三角形块、菱形块、骨牌块、滚刀块等。块的形状与大小、烹调方法、原料、火候、饮食习惯关系密切，但多用于慢火长时间烹制的烹调方法。一般用于烧、焖的原料，块形可以稍大些；用于烩、炒，块形可稍小一些；原料质地松软、脆嫩的，块形可稍大一

些；质地坚硬或带骨的原料，块形可稍小。对于一些块形较大的，可以在成为块形之前两面剞成花刀，然后再使其成为块，以便在烹调时容易入味。



菱形块



正方块



斧头块



滚刀块

块的切法（以南瓜为例）：



①将原料切大形。



②将原料去皮。



③再将原料改刀切成块。



菱形片



月牙片



柳叶片



抹刀片

片的切法（以南瓜为例）：



①将原料切大块。



②将原料去皮。



③再将原料改切成片。

片

片在菜肴中应用广泛。除叶菜外，各种脆性或韧性原料都可加工成片。其中瓜果类、蔬菜类采用直切；韧性原料可采用推切、拉切或锯切等；薄而扁平的原料可采用片的刀法。片的形状多种多样，家常烹调常见的有长方片、柳叶片、月牙片、骨牌片、菱形片、抹刀片、夹刀片、指甲片等。

片有不同的大小和厚薄，主要是根据原料的品种和烹调方法确定片的形状、厚薄和大小。从烹调需要来看，一般滚汤用的片要薄一些，爆、熘、炒的片可稍厚一些，某些质地松软、容易碎散的原料，如鱼片、豆腐片等需要厚一些；质地较硬或带有韧性及脆性的原料，如鸡片、肉片、萝卜片、笋片、榨菜片等，则宜稍薄一些。切片时，持刀平稳，左手按物要稳，用力均匀，轻重一致。

丝

切丝一般要先把原料切成片状，然后加工成丝。切丝时往往可把多片叠合，以加快速度，但要掌握均匀。丝的粗细取决于原料的性质和烹调需要，一般坚硬或韧性强的可切细一些，脆、软的较易断碎，可切粗一点。切丝要根据原料的性质来决定丝的方向，有的需要横切，有的需要直切。像猪肉、鸡肉等较嫩的原料，应该顺着纤维切丝，否则烹制后凌乱不齐；牛肉的质地较老，肌肉中韧带较多，切丝时要横切下刀，这样切出的肉丝烹调成菜后口感会更为嫩滑。性质韧而坚的原料，可以切得细一些；质地松软的原料，可以切得稍粗一些。丝的粗细，很大程度决定于切片的厚薄，若切出的片比较厚，就会切出粗丝。丝的长度一般以5厘米为宜。

丝的切法（以土豆为例）：



①一手扶料，一手持刀，先切去土豆皮。



②然后将土豆切成厚薄均匀的片。



③再将土豆片改切成丝。

条

条是在厚片的基础上切出的，条的长短大小是根据菜肴制作需要而定。切条时，要根据原料的形状、大小，尽量使原料的可用率大一些，所以在下刀前要估量一下，合理安排原料。质地坚硬的原料，条要切得略细一些；质地软嫩的原料，条要切得略粗一些。一般常用的条宽和厚约为1厘米，长约为5厘米。



条的切法（以莴笋为例）：



①先将处理好的莴笋切成段。



②或将莴笋切成厚片。



③再将莴笋切成条即可。

段

食材切段在北方烹调菜肴中比较常用，一般是用比较整齐的原料改刀成段。段一般3厘米长，多用切或剥的刀法制成，而每一种段都要求根据原料的性质和烹调的需要而定。如带骨的头、带壳的虾就可切得长一些，但无论长短都要求整齐划一。

段其实和条相似，但比条宽一些或比条长一些。段在烹调中也是常用的，切成段的原料，常以炸、烧、扒等烹调方法为主，具体要根据原料的性质、烹调需要和成菜后的造型来考虑，可适当灵活运用。

段的切法（以蒜薹为例）：



①原料洗净摘好码齐，将老硬的根部或头部切去。



②将中间部分可以食用的好料切成段，长度根据烹调具体情况而定。

丁

丁是在厚片改条之后再切成的。丁有多种形状，一般是方块状，其大小根据烹调方法和需要和原料性质、形状而定。切丁的方法是先将原料切成厚片，再将片切成条，最后将条切成丁。

丁的切法（以莴笋为例）：



①先将处理好的莴笋切成大块。



②再将莴笋改成厚片。



③然后将莴笋片切成条。



④最后再把莴笋条切成丁。

粒

粒比丁小，大的如黄豆，小的如米粒、绿豆般大小，有时也可更小一点，一般呈方形，主要取决于原料性质和烹调需要。粒是由细条和丝改刀而成的。在菜肴中，粒状原料多用作配料。粒也可以叫米，如姜米、红辣椒米等。切粒与切丁的方法大致相同，只是片要薄些，条要细些。切成粒的原料，一般常见于各种肉类或调料类，如火腿粒、鸡肉粒、干辣椒粒等。

粒的切法（以莴笋为例）：



①先将莴笋切成薄片。



②然后将莴笋片切成细条。



③再将莴笋条切成粒。

末

有些菜肴辅料形状要求微小，必须剁为末。如烹调一些菜肴时需配干贝末、火腿末等。末的形状比粒更小一些，通常是由丝改刀而成粒之后再剁碎。一般来说，半粒为末。末的切法大体有两种：一种是将原料剁碎，如蒜末，先要将蒜粒用刀面拍扁、拍碎，然后再剁成末；再如鸡肉末，先要将鸡肉切成碎片，然后再剁成末。另一种则是先将原料切成薄片，再将片切成细丝，最后将丝切成末，如切姜末、葱末等。

末的切法（以红薯为例）：



①先将整形后的原料切成丝条状。



②然后将原料切成小丁。



③再将小丁剁成碎末。

蓉（泥）

用剁、研、压等方法，将原料制成泥膏状，不见粒，米，叫做蓉。不同地方对蓉有多种习惯称呼，属于甜品类大都称“泥”，如芋泥、马蹄泥、冬瓜泥、莲子泥、栗子泥等。制作方法也根据原料而定，如芋泥、莲子泥是将原料蒸、煮熟之后，在砧板上用刀面碾压而成。冬瓜泥、马蹄泥则需用磨钵磨成泥。用鱼、虾剁成的蓉，还可称为鱼胶、虾胶，用鸡肉剁的叫鸡蓉。加工蓉一般是先将选好的原料去掉筋或皮，软后将原料切碎或者拍碎剁细，最后用刀背砸成蓉泥状，食用时会感到更嫩、更香、更滑。



姜蓉



蒜蓉

蓉的制法（以大蒜为例）：



①先将蒜头去掉头、尾。



②然后去掉蒜衣。



③再将大蒜拍散、拍碎。



④最后用刀背将蒜碎砸成泥，亦可剥成泥，即成蒜蓉。

常用烹调窍门和原料预处理



怎样掌握火候

火候，是指在烹调菜肴的过程中，所用的火力大小和时间长短。下厨烹调菜肴时火候的掌握很重要。火候掌握得好，菜肴的色、香、味、形都相对较好；火候过头或不足，则菜肴的品质会大打折扣。烹制菜肴时，一是要从燃烧烈度鉴别火力的大小，二是要根据原料性质掌握成熟时间的长短。两者统一才能使菜肴烹调达到标准。

火候与原料。食物原料有老、有嫩、有硬、有软，火候运用要根据原料质地来确定。软、嫩、脆的原料多用旺火速成。老、硬、韧的原料多用小火长时间烹制。如果在烹调前原料经过焯水、过油等初步加工，那么火候运用也要改变，应缩短烹调时间。原料的数量多少和火候大小也有关系。数量越少，火力相对就减弱，时间就缩短。原料形状与火候运用也有直

接关系，整形大块的原料由于受热面积小，需长时间才能成熟，火力不宜过旺，因此大块原料的菜肴，多用小火。而碎小形状的原料因其受热面积大，宜急火速成。

火候与烹调技法。烹调技法与火候运用密切相关。一般来说，用炒、爆、炸、熘等烹调方法做菜，都适宜用大火（或旺火）。用大火烹调，时间短，菜肴成熟快。凡是用煮、烧、煎等方法烹制菜肴，以使用中火为好。而用炖、焖、烩等方法烹调菜肴，则多用小火和文火。例如炖鸡翅膀、炖猪蹄，都需要用小火长时间加热，才能汤鲜浓、肉酥香；烩、焖荤素搭配的半汤菜肴，用文火比较适宜，切忌火力过大，否则原料易枯熟无味，汤汁也容易耗干。

但根据菜肴的要求，每种烹调法在运用火候上也不是一成不变的，应综合各种因素来运用火候。有些菜肴烹调要使用两种或两种以上火力，如炖牛肉就是先

用大火，然后用小火；干烧鱼则是先用旺火，再用中火，最后用小火烧制。炸菜如香酥鸡，则是采取旺火时将原料下锅，炸出一层较硬的外壳，再用中火（文火）炸至酥脆。

需要注意的是，现在很多家庭使用燃气灶只能出小、中、大火，达不到旺火的要求。要炒出旺火烹制的菜肴，首先锅内的油量要适当加大；其次是加热时间要稍长一点；三是一次投放的原料要少些，这样才可能达到较好的烹调效果。



微火



小火



中火



大火

如何辨别油温

油温，是指锅中的油经加热后达到的温度，直接影响着菜肴的色、香、味和人体健康。我们平时经常会看到和听到“将油烧到几成热”的说法，但怎样才能把握油温？我们不可能去测量，但却可以通过肉眼观察一些现象，如油面的波动、油烟的大小等来辨别油温。油温多少摄氏度时锅中的油显现出来的状态才是烹调的关键。一般常用的油温可分为以下四类：

冷油温：也就是一二成热时的油温，油表面平静，用一根筷子或大葱深入，没有任何反应。

三四成热的油：即低油温（温油锅），油温在120~140℃之间，油面较平静，有时会产生很小的波动，无油烟、无响声，手放在油面上方能感到微微的热气。用一根筷子或大葱放入油锅，油面周围基本上不起油泡或会出现少量气泡。

五六成热的油：即中油温（热油锅），油温在150~160℃之间，油面波动开始频繁，油从四周往中间翻动，有少量油烟（青烟）出现，手放在油面上方能感到明显的热气。用一根筷子或大葱放入油锅，周围开始冒出一些油泡。

七八成热的油：即高油温（旺油锅），油温在160~180℃之间，油面转为较平静状态，出现油烟（青烟）大量上升，油温到达九成热时油烟开始密集上升。用勺搅动时有响声，将筷子放入油锅中，快速冒出大量的油泡并带有轻微的爆炸声。

另外，油温的掌握还与原料的大小有关。一般说来，体积大的原料要用稍低的油温，加热较长时间，才能使原料受热均匀。相反的，体积较小的原料则需用较高的油温，使之快速成菜，还避免糊锅。

用炒、炸、熘、爆等方法烹调要求的油温各不一样。炒菜时油温达到五六成热就能下入原料，在下料前将炒锅旋转，使油布满锅底，这样炒的菜肴更美味鲜嫩；需要炸的菜品，强调外焦里嫩，所以油温控制在七八成热为宜；爆、熘菜大部分是油炸后，再浇上汁，油温最好也在七八成热之间。

一些食物烹调前要进行预处理

有的食物原料经过整理、择洗、改刀等加工后还不宜马上进行烹调，还要经焯水或过油等初步热处理



焯水

才能进一步烹制。

植物类食物原料，如芹菜、花菜、荠菜、四季豆等蔬菜在正式烹制前，应先做焯水处理。这是因为先焯水能去掉这些蔬菜中的一些苦涩味，并可保持其本来的色泽和质感，使烹好的菜更加鲜美。

肉类原料，如猪、牛、羊等畜肉，鸡、鸭等禽肉以及鱼肉等，经过初步的热处理加工可以去除腥臊气。而对一些要迅速烹制成菜的，经过预热处理后再正式烹调还能很快成菜。

需要注意的是，大部分原料做焯水或过油等预热处理的时间不宜过久，否则易造成营养成分的流失，失去原料的质感，从而影响菜肴的品质。

焯水

焯水，是指把经过初加工后的生原料放入沸水锅里短时间加热烫一下，使其达到烹调要求的成熟程度，然后捞出的热处理方法。对于一些动物性原料，焯水能去除其血污和腥味，有助于保持脆嫩度，如腰片、腰花，经沸水焯制处理后，既可除去臊味，其嫩度还受影响。对于一些植物性原料，焯水能去除苦涩味，使其质地脆嫩，方便切配，并缩短原料正式烹调的时间，还可保持鲜艳的色泽（特别是绿色蔬菜）。但植物原料焯水时间不能过长，否则会使绿色蔬菜变黄。焯水依据投料时锅内水温的不同，可分为冷水锅焯和沸水锅焯两种。

冷水锅焯：是将原料和冷水同时下锅，逐步升温加热至煮沸的焯水方法。它适用于一些体积较大、质地坚实的根茎类蔬菜原料，如竹笋、萝卜、山药、土豆、芋头等；也适用于需要清除较多血污和较重腥臊味的畜禽肉类、动物内脏和成块的动力性原料。这类原料如



挂糊

果用沸水锅焯，则容易出现外烂而内不熟的现象。

沸水锅焯：是将原料投入烧沸的水锅中，待稍沸后随即取出的焯水方法。此法多适用于保持鲜亮色泽或脆嫩质感的原料，大部分是叶菜类蔬菜，如白菜、芹菜、菠菜、豆芽以及一些切成小块（片）的根茎类蔬菜。也适用于处理腥臊味较轻或血污少的、质嫩块小的动物性原料，如鸡肉、鸭肉、猪肉、牛肉等。

需要注意的是，有特殊气味的原料要分别焯水，以免互相影响；而容易脱色的原料和浅色的原料也应分别焯水，以免食物染色；绿色蔬菜焯水沸水量宜没过蔬菜并短时间处理。在原料较多情况下，应分批投料，以保证原料处于较高水温中；焯水后的蔬菜应及时冷却降温，用冷风进行降温散热效果最好。

挂糊

有些原料在过油前通常要先经过挂糊（或上浆），即把经过处理的烹调原料的表面挂上一层外衣一样的粉糊或薄糊。油炸时挂上的糊受热后会立即凝成一层保护层，使原料不直接和高温油接触，有利于保持原料内的水分、鲜味和营养成分，成菜色、形美观，口味香、鲜。

挂糊的糊的配料有鸡蛋（蛋清、蛋黄或全蛋）、淀粉、面粉、小苏打、发酵粉、面包粉等。这些原料的结构及性质不同，起的作用也不一样，如蛋清、小苏打是使原料滑嫩；蛋黄、发酵粉使原料松软；淀粉、面包粉等的主要作用是使原料香脆。挂糊的种类很多，家常烹饪中常用的有全蛋糊、蛋清糊、水粉糊、发粉糊、面粉糊等。

全蛋糊：用整只鸡蛋与面粉或淀粉、水调拌制成。要将全蛋搅打起泡，再加淀粉调制。适用于炸、



上浆

溜菜肴，成品外松里嫩。

蛋清糊：用鸡蛋清和淀粉（或面粉）、水调制而成。制作时蛋清不打发，只要均匀地搅拌在淀粉中即可，一般比例按一个鸡蛋的蛋清加50克淀粉拌匀，适用于炸制菜肴，特别是软炸。

水粉糊：就是用淀粉加水拌制而成的，制作简单方便，投料比例以80克淀粉加60克水为宜。多用于干炸、熘、抓炒等法烹制菜肴，成菜外脆内鲜嫩。

发粉糊：用面粉、淀粉、发酵粉加水调制而成。先在面粉和淀粉中加入适量的发酵粉拌匀（面粉与淀粉比例为7:3），然后再加水调制。夏天用冷水，冬天用温水，搅打到有一个个大小均匀的小泡时为好。适用于炸制菜肴，特别是松炸，有胀发作用，如炸面拖鱼、面拖排骨等，成菜饱满丰润，外脆里嫩。

面粉糊：用面粉、苏打粉加水 and 食盐调制而成，多用于炸制面拖鱼、虾类菜肴。

挂糊的关键和要领是要根据原料性质、烹调要求等因素决定糊的浓度。质嫩的原料，糊应厚一些；质老的原料，糊应薄一些。如原料在挂糊后立即烹调，糊的浓度应稠一点；如果原料挂糊后不立即烹调，糊的浓度就应当稀一些。调糊时必须掌握先慢后快，先轻后重的原则，搅出的糊应均匀，糊中不能有小淀粉粒。原料在挂糊时，要把原料表面用糊全部包裹，不能留有空白点。对于有些含水量大、油脂成分多的原料，应先拍粉、后拖蛋糊，这样烹调时就不易脱糊。

上浆

上浆，就是在烹调前在经过初步加工的原料中加入适量的鸡蛋清、淀粉和水（还可加少许调味品，如食盐、料酒、葱、姜汁等）用手抓匀或拌匀，使原料

表面包裹成浆流状物质，加热后使原料表面形成浆膜的一种烹调辅助手段。上浆在炒、滑熘、软熘等烹调方法中常用，种类有水淀粉浆、蛋清淀粉浆、全蛋淀粉浆、苏打粉浆等。

苏打粉浆：主要用料有蛋清、淀粉、苏打粉、食盐、水等，先用苏打粉、盐、水等腌渍一下原料，然后加入鸡蛋清、淀粉拌匀。浆好后最好静置一段时间。用料一般标准是原料500克，蛋清30克，淀粉30克，小苏打5克，食盐10克，水适量。适用于动物性原料，特别是质地较老、纤维较粗的牛、羊肉等肉类原料。

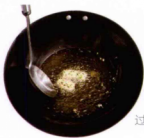
水淀粉浆：这是最普通、简单的上浆，用料是淀粉、清水，是先将原料用调料拌腌入味，再用水与淀粉调匀上浆。多用于炒菜，如炒肉丝、炒肉片等。

蛋清淀粉浆：主要用料有鸡蛋清、淀粉、食盐等调味品，制作方法有两种，一是先将主料用调味品拌腌入味，然后加蛋清、淀粉拌匀即可。另一种是用蛋清加湿淀粉调成浆，再把用调味品腌渍后的原料放入蛋清粉浆内拌匀。用料标准一般是原料500克，蛋清50克，淀粉25克。可使菜肴柔滑松嫩，多用于滑油再烹菜肴，如炒虾仁、熘鱼片等。

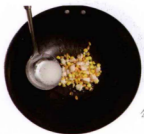
全蛋淀粉浆：全蛋浆用料主要是全蛋、淀粉、食盐等调味品，制作方法与用料标准基本上同蛋清浆。多用于炒菜类及烹调后带色的菜肴，如辣子肉丁、爆鸡丁等。

上浆的作用和挂糊基本一样，能避免热油直接接触原料，保持原料中的水分和鲜味，使营养素少受损失，烹出的菜肴滑嫩酥香，外脆里嫩，外形美观。浆和糊的最主要区别是浆比较稀，而糊则相对比较稠。

上浆还需要注意一些问题，首先，为原料上浆要提前进行。通常做法是在烹调加热前约15分钟为原料上浆，这时只用水、蛋液，在正式加热前再用水或蛋液稍微补浆一次，再拌入淀粉。其次，上浆的手法是用手来抓捏，因此，上浆时动作一定要轻，要防止抓碎原料，尤其鱼丝、鸡丝更要注意。上浆时一开始要慢，当浆已均匀分布时，动作可稍快一些。第三，掌握上浆淀粉的合适用量，标准是肉类原料加热后在浆的表面看不到肉纹。第四，一般上浆时要为原料基本调味，应掌握好分寸，要给正式调味留余地。还有，就是上浆后的原料入油前，最好加少许油拌匀，下入热油锅后要将原料迅速滑散，使其受热均匀，成熟后才更爽滑。



过油



勾芡

过油

有些食物原来在正式烹调前，要先经过油炸或滑油处理，即为过油。过油后的原料有酥、脆、嫩、香的特点。多用的过油方法有滑油和走油（油炸）两种。

滑油：是指将加工切好的食物原料（如切条、片、块、丝等）在中油量（热油锅）、温油锅中滑散成半成品的一种方法。滑油时油温一般不超过五成热。有的烹饪原料在滑油前需要经过上浆处理，其目的在于保证原料不直接接触高温油脂，防止原料水分外溢，保持原料鲜嫩柔软的质地。滑油后的食物原料多适用炒、熘、爆等烹调方法烹制成菜。

走油：即油炸，又称跑油，是指将原料在大油量、热油锅中炸成半成品的一种方法。走油时油温较高，原料内部或表面的水分蒸发，达到定形、上色、酥脆或外酥内嫩的效果。

走油时原料可直接下锅，也可挂糊后下锅。另外，根据原料和走油的实际情况，有时还需要复炸。

勾芡

勾芡是指在菜肴将成熟时，将调好的湿淀粉淋入锅内，使汤汁稠浓，增加汤汁对原料的附着力，使原料裹匀汤汁，从而使菜肴达到光泽、滑润、柔嫩和鲜美。

勾芡一般有两种类型。一种是淀粉汁加调味品，俗称“对汁”，多用于火力旺、速度快的熘、爆等方法烹调的菜肴。一种是单纯的淀粉汁，即“湿淀粉”

”，多用于一般的炒菜。根据烹调方法及菜肴特色，主要有以下几种芡汁用法：

包芡：一般用于爆炒方法烹调的菜肴。粉汁最稠，目的是使芡汁全包到原料上，如鱼香肉丝，吃完菜后，盘底基本不留卤汁。

糊芡：一般用于熘、滑、焖、烩等方法烹制的菜肴。粉汁稀于包芡，是把菜肴的汤汁变成稀糊状，达到汤菜融合，口味滑柔。

流芡：粉汁较稀，一般用于大型或整体的菜肴，其作用是增加菜肴的滋味和光泽。一般是在菜肴装盘后，再将锅中卤汁加热勾芡，然后浇在菜肴上，一部分粘在菜上，一部分呈光洁滑润的芡汁状。

奶汤芡：即薄芡，是芡汁中最稀的，一般用于烩、烧、扒的菜肴，如：麻辣豆腐。作用是使菜肴汤汁加浓一点而达到色美味鲜的效果。

勾芡的关键在于注意以下几点：

掌握好勾芡时间。一般应在菜肴将熟时或成熟出锅前勾芡，过早勾芡会使卤汁发焦，过迟勾芡易使菜肴失去脆、嫩的口味；用单纯粉汁勾芡时，必须先将菜肴的口味、色泽调好，再淋入湿淀粉勾芡，才能保证菜肴的味美色鲜。

勾芡的菜肴用油不能太多。如果菜肴中已油脂过多，则应适当减少油量后再勾芡。否则芡汁不易粘在原料上，不能达到增鲜、美形的目的。勾芡过程中如有浮沫，要及时撇去。

勾芡一定最后进行。勾芡之后一般不宜再加调味品，因此一定要于烹调菜肴最后再勾芡。

看火候勾芡。旺火烹菜勾芡时，放湿淀粉要多；慢火烹菜勾芡，则湿淀粉分量就要少一些。

第二章 我的蔬菜素食辣味菜



白 菜

白菜富含维生素、纤维素，常食可护肤养颜，润肠通便，促进排毒，促进人体对动物蛋白质的吸收，有助于预防肠癌、乳腺癌。

厨房指南

白菜较为适合做辣味菜，鲜辣椒、干辣椒、辣椒粉、油辣椒、辣椒酱均可选用，适宜用炒、拌、烫等法烹调。

切白菜宜顺着纹理切，这样白菜易熟且口感好。不宜常用煮焯和浸烫后挤汁等方法烹调。

白菜在沸水中焯烫的时间以20~30秒为佳，烫得太软、太烂会影响口感，流失大量营养。

已经开始腐烂和隔夜的热白菜都不宜食用。

合理搭配

白菜和豆腐，最佳搭档，营养互补，健脑强

身，促进消化，清热利尿。

白菜和肉类（猪肉、排骨、猪肝），益气补血，促进营养消化吸收。

白菜和辣椒，增进食欲，促进杀菌排毒，补充维生素。

白菜和栗子，补脾健胃，益智补脑，补肾强筋。

白菜和虾米，清热解毒，滋阴清肺，健肠开胃。可预防动脉硬化、结肠癌。

白菜和牛肉，营养互补，健脾开胃，补充体力，调理虚弱。

温馨提示

白菜性偏寒凉，胃寒腹痛、大便溏泻、肺寒咳嗽患者及寒病者不可多食。



麻辣嫩白菜

美食原料 嫩白菜心300克，干红辣椒20克，花椒、食盐、味精、花生油各适量。

名师巧手 ① 把嫩白菜心洗净控干水分；干红辣椒洗净切成小段备用。② 炒锅中倒入花生油烧热，将花椒炸香后捞出，再放干红辣椒段炸出香味，放入嫩白菜心煸炒，调入味精、食盐炒匀，待嫩白菜心熟软后起锅装盘。

名师小贴士 要热油大火快炒；也可使用花椒油代替花椒。



海米辣白菜

美食原料 嫩白菜400克，海米25克，干川椒段15克，浓高汤50克，蒜片、食盐、味精、白糖、熟猪油各适量。

名师巧手 ① 嫩白菜洗净，切成大小均匀的片；海米用温开水泡洗干净。② 炒锅中加入熟猪油烧热，放入干川椒段、蒜片、海米爆香，下入白菜片煸炒至八成熟，调入食盐、味精、白糖，淋上浓高汤，炒至成熟即可。

名师小贴士 亦可用植物油烹调本菜。不想用干辣椒的亦可根据个人喜好使用辣椒酱。



辣拌白菜丁

【美食原料】 白菜500克，青椒30克，麻辣酱15克，蒜蓉、葱花、姜末、辣椒油、香油、食盐各适量。

【名师巧手】 ① 白菜洗净切成丁；青椒去蒂切丁。
② 将白菜丁、青椒丁入沸水锅中烫透，捞出放凉。
③ 将白菜丁、青椒丁放入盘中，加入蒜蓉、葱花、姜末、麻辣酱拌匀，再调入辣椒油、香油、食盐即可。

【名师小贴士】 也可以把白菜和青椒切成丝，加入些研磨碎的核桃仁和油炸花生仁，味道、营养更佳。



香辣白菜

【美食原料】 大白菜心和嫩叶600克，干辣椒15克，高汤、植物油、食盐、味精、料酒、酱油各适量。

【名师巧手】 ① 将大白菜心和嫩叶洗净，切成块；干辣椒切小段。
② 炒锅中倒入植物油烧热，放入干辣椒段炒至变色，加入白菜块和食盐翻炒几下，随即加入料酒、酱油、高汤、味精，翻炒至收浓汁即可。

【名师小贴士】 高汤宜用排骨汤或鸡汤，量不用多，以包裹白菜并能快速收浓汁即好。

香辣酸白菜

【美食原料】 酸白菜500克，葱末、干辣椒各15克，食盐、味精、米醋、白糖、花椒、香油、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 将酸白菜洗净后挤干水分，切成小块后放入加热的色拉油锅内炒一下，捞出放凉；干辣椒切成小段。
② 锅内倒入色拉油烧热，下入葱末、花椒略炒，去渣后放入干辣椒段炒香，起锅盛入盘内，加入食盐、米醋、白糖和味精拌匀成香辣调味料。
③ 将香辣调味料倒入装有酸白菜的盘内，拌匀后淋上香油即可。

【名师小贴士】 成菜清爽味美，甜辣酸香，开胃健脾，有助于增强食欲。





酸辣白菜

【美食原料】 大白菜400克，姜丝20克，干红辣椒段15克，香醋30克，生抽20克，白糖10克，花椒、鸡精、食盐、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 大白菜择洗后将整片菜叶放入沸水锅中，烫煮至八成熟后捞出沥干水分，再切成条。② 将香醋、生抽、食盐、白糖、鸡精放入小碗中调成调味汁，与大白菜条一起在大碗中拌匀，再把入味的大白菜条摆入盘中，放上姜丝。③ 起锅倒入植物油烧热，放入干红辣椒段、花椒，慢炸至辣椒变焦黄前离火，趁热淋在白菜上拌匀即可。

【名师小贴士】 烫煮白菜要控制好时间，也可用炒的方法来烹调酸辣白菜。



鱼香辣白菜

【美食原料】 白菜400克，植物油、川泡椒、酱油、醋、白糖、湿淀粉、料酒、葱、姜、蒜、豆瓣辣酱各适量。

【名师巧手】 ① 白菜洗净后切成小块；川泡椒、葱、姜、蒜分别切成碎末。② 将酱油、醋、白糖、湿淀粉、料酒、川泡椒末、葱末、姜末、蒜末放在碗中，加少许水搅拌均匀，调制成鱼香料汁。③ 炒锅置火上，放入植物油烧热，加入豆瓣辣酱略煸后，放入白菜块不停地翻炒，待炒熟时将调好的鱼香料汁倒入锅中，翻炒均匀入味后即可。

【名师小贴士】 倒入料汁时可分几次慢慢倒入，要边倒边不停地翻炒。



玉带芽白

【美食原料】 白菜600克，粉丝50克，红辣椒20克，香葱10克，食盐、酱油、豉油、味精、鸡精、高汤各适量。

【名师巧手】 ① 将白菜逐片剥下，削去软叶，下入沸水锅中焯约3分钟后捞出，放入高汤中浸一下；红辣椒切成碎丁；粉丝用热水泡发；香葱切成碎粒。② 将食盐、味精、豉油、酱油、鸡精混合，调成味汁待用。③ 把浸好味的白菜均匀地摆在平底盘中，将粉丝摊在白菜上，浇入味汁，上笼用旺火蒸约8分钟，撒上红辣椒丁和香葱粒即成。

【名师小贴士】 白菜滑脆，粉丝利口，辣香回味。

卷心菜

卷心菜即圆白菜、包菜。常见的有绿色、紫色两种，营养功效基本相同。卷心菜富含维生素，其抗氧化、抗衰老水平高，有助于促进血液循环，养颜防便秘、防癌，调节血糖。

厨房指南

从做法上看，卷心菜生吃营养功效最好，可做沙拉凉拌或榨汁。家常更宜做凉拌和炒菜，还可烫软包馅料做菜卷。整棵卷心菜最好从外层按顺序

剥开后烹调，这样易保存。

合理搭配

卷心菜和木耳，滋补强身，补血健脑，防癌抗癌。卷心菜和虾米，健胃滋阴，强筋健骨，解毒防病。

温馨提示

脾胃虚寒、腹泻者和消化功能差的人不宜多食卷心菜。

麻辣拌菜

【美食原料】 卷心菜400克，干红辣椒30克，花生油50克，食盐、花椒各适量。

【名师巧手】 ① 卷心菜剥开洗净，切成块；干红辣椒切成小段。② 将卷心菜块放入沸水锅内焯一下，捞出盛入盘中。③ 锅置火上，放入花生油烧热，下入花椒炸出香味，捞去花椒，再放入干红辣椒段炸香，起锅倒在卷心菜上，加入食盐拌匀即可。

【名师小贴士】 还可炸香花椒、辣椒后直接下入卷心菜烹炒。



手撕卷心菜

【美食原料】 卷心菜500克，花生油适量，蒜片、葱段、葱花、干辣椒、高汤、食盐、鸡精、生抽、醋各少许。

【名师巧手】 ① 卷心菜洗净，手撕成片，稍焯水后捞出。② 锅内下花生油烧热，炒香蒜片，下入卷心菜片、干辣椒翻炒片刻，下所有调味料、高汤炒匀，撒上葱花翻匀即可。

【名师小贴士】 卷心菜营养与大白菜相似，但维生素C更丰富，有利于促进铁的吸收，有肥胖倾向者和贫血者宜多吃。



宫保卷心菜

【美食原料】 卷心菜300克，干辣椒10克，瘦火腿30克，花椒20粒，食盐、白糖、料酒、醋、香油、味精各少许，植物油适量。

【名师巧手】 ① 卷心菜清洗干净，切成块，控干水分；瘦火腿洗净切成粒；干辣椒切小段。② 炒锅中倒入植物油烧热，放入干辣椒段、花椒爆香，拣去花椒不要。③ 放入切好的卷心菜块炒匀，加入瘦火腿粒、食盐、料酒、醋、味精，快速翻炒至菜熟，淋入香油即可。

【名师小贴士】 新鲜卷心菜中含有植物杀菌素，加入辣椒同烹，提高了杀菌消毒、消炎降脂的作用。





炅炒卷心菜

【美食原料】 卷心菜500克，川味麻辣香肠60克，干红辣椒丝15克，酱油15克，醋10克，白糖、食盐、鸡精、植物油各少许。

【名师巧手】 ① 卷心菜去帮，洗净，沥干水，切大片；川味麻辣香肠煮熟，待凉后切薄片。② 锅中倒入植物油烧热，将干红辣椒丝炸香，下入卷心菜片快速翻炒，加食盐、酱油、白糖、鸡精炒至断生，再加入醋炒匀，盛出。③ 将炒好的卷心菜片逐张铺开，在每张里放几根干红辣椒丝和2~3片川味麻辣香肠，卷成卷装盘即可。

【名师小贴士】 烹调卷心菜的时间不宜长，以免有效营养成分被破坏。常吃还可增进食欲、促进消化，调节血糖、血脂，预防感冒。



红油双蓝

【美食原料】 紫色卷心菜250克，绿色卷心菜200克，干辣椒段10克，红油辣椒、花椒油、食盐、鸡精、味精、香醋、香油、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 将紫卷心菜、绿卷心菜分别剥洗干净，切成丝，放入沸水锅中焯至断生，捞起用凉开水过凉，控净水分。② 把双色卷心菜放入大碗中，调入红油辣椒、花椒油、食盐、鸡精、味精、香醋、香油拌匀。③ 烧热适量花生油，爆香干辣椒段，倒入卷心菜中，再次拌匀后装盘即可。

【名师小贴士】 巧剥卷心菜叶：用刀从卷心菜的根部至菜心斜切，能很容易地剥掉外层叶片。



虾香爆辣泡菜

【美食原料】 四川泡菜400克，河虾60克，青红尖椒、小萝卜各30克，小辣椒、食盐、鸡精、酱油、白糖、料酒、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将青红尖椒、小萝卜、四川泡菜分别切成丁；河虾洗净。② 锅中倒入植物油烧热，放入河虾炸酥后捞出。③ 锅中留底油，下小辣椒、四川泡菜丁、青红尖椒丁、小萝卜丁以大火煸炒，加入料酒、白糖、酱油、鸡精、食盐调味，再加入河虾爆炒入味即可。

【名师小贴士】 本菜用的四川泡菜为泡卷心菜。适当食用泡菜可抑制肠道中腐败菌的生长和毒性，有助消化、防便秘、降胆固醇等作用。但不宜经常大量食用。

娃娃菜

娃娃菜每棵约重200克，也有小的100克左右，外表绿白色或鲜黄色，以鲜黄色为精品。娃娃菜营养价值和大白菜差不多，富含维生素、纤维素和微量元素，有助于预防结肠癌。

厨房指南

娃娃菜的食用方法很多，炒食、烧食、拌、做汤俱佳。也较为适合做辣味菜，干辣椒、油辣椒、辣椒酱均可选用。

正宗的娃娃菜棵虽小，但捏起来结实，色微黄，菜帮薄，口感甘甜，选购时应注意区分。

合理搭配

娃娃菜和辣椒，促进食欲，帮助消化。

娃娃菜和豆腐，良好搭配，健脑强身，促进消化，益气补中。

娃娃菜与火腿、鱿鱼等，做出的上汤娃娃菜味道特别好，汤浓、味鲜，营养搭配全面。

娃娃菜和虾、鱼肉，补血益气，润燥利尿。

温馨提示

娃娃菜不宜和兔肉同食，可能会引起呕吐或腹泻。



渝味辣白菜

美食原料 娃娃菜300克，蒜蓉30克，小米辣椒15克，葱丝、白糖、食盐、白醋、高汤、泰国鸡酱各适量。

名师巧手 ① 将洗净后的娃娃菜对切成四块，用沸水焯透后沥干，加白糖、食盐、白醋腌渍待用；小米辣椒切末。② 将泰国鸡酱、蒜蓉、小米辣椒末加入高汤调制入味汁。③ 将娃娃菜装盘，淋上味汁，撒上葱丝即成。

名师小贴士 如果没有泰国鸡酱，可用其他口味的辣味酱料，或用油辣椒。



香辣腊味娃娃菜

美食原料 娃娃菜300克，腊肉50克，川椒15克，食盐、味精、鸡精、蒜末、绍酒、色拉油各适量。

名师巧手 ① 腊肉洗净，蒸熟后切成小片；娃娃菜择洗干净，切成小块。② 炒锅置火上，倒入色拉油烧热，放蒜末、川椒煸香，加绍酒、腊肉片炒香，再放入娃娃菜块炒软，调入食盐、味精、鸡精炒匀即成。

名师小贴士 辣椒选用干或鲜都可，但注意煸炒辣椒时不要炒焦。

莧菜

莧菜的菜叶有绿色和紫红色，软滑甘香，富含的钙、铁易被人体吸收，对牙齿、骨骼的生长和健康，促进造血功能很有益。常食还能润肠清热，减肥轻身，明目利咽，防止便秘。

厨房指南

常用烹调方法包括炒、炆、拌、做汤、下面和制馅。但是烹调时间不宜过长。

在炒莧菜时可能会出很多水，所以在炒制过程中一般不用加水。

做蒜蓉莧菜时如果想蒜香扑鼻，要在出锅前再放入蒜末，这样香味最为浓厚。

合理搭配

莧菜和豆腐，清热解毒，生津润燥，对肝胆火旺、目赤咽肿有辅助治疗作用。

莧菜和鸡蛋，滋阴润燥、养血补脑，促进生长发育，增强防病抗病的能力。

莧菜和粳米，二者熬粥常吃益脾胃、强身体，可清热止痢。

莧菜和猪肝，补血养血，补肝明目，清热解毒，增强免疫力。

温馨提示

莧菜和甲鱼不宜同食，否则难以消化，影响健康；也忌和螃蟹同食。

莧菜性寒凉，阴盛阳虚体质、脾虚便溏或慢性腹泻者，不宜多食。

夏季多食红莧菜对清热解毒，治疗肠炎痢疾以及大便秘结有显著作用。



剁椒炒莧菜

美食材料 莧菜300克，剁辣椒15克，葱末、姜末、蒜末各5克，食盐、味精、白醋、白糖、熟猪油各适量。

名师巧手炒 ① 莧菜择洗干净，切成丁。② 辣锅中放入熟猪油烧热，下入葱末、姜末、蒜末、剁辣椒炒香，放入莧菜丁炒匀。③ 调入食盐、味精、白醋、白糖炒至入味断生，出锅装盘。

名师小贴士 细嫩鲜香，酸辣适口。莧菜也可以切成段，亦可选用紫色莧菜烹调。



小炒冬莧菜梗

美食材料 冬莧菜梗500克，小红尖椒25克，干红辣椒段20克，豆豉、蒸鱼豉油、鸡精、食盐、味精各适量，植物油50克。

名师巧手炒 ① 将冬莧菜梗洗净后去筋，切成2厘米长的段；小红尖椒去蒂后切成圈。② 将食盐、味精、鸡精和蒸鱼豉油混在一起，调成味汁待用。③ 锅内倒入植物油烧热，下豆豉、干红辣椒段煸香，放入小红尖椒圈、冬莧菜梗段炒散，烹入味汁翻炒至冬莧菜梗成熟后装盘即可。

名师小贴士 豉香微辣，风味独特。冬莧菜梗用少许盐腌一会儿，会更加爽脆，吃起来比较入味，香辣爽口。

油菜

油菜中钙、铁和维生素C、胡萝卜素十分丰富，有养颜美容、散血消肿、明目健体、降低血脂、解毒通便的作用。

油菜要现做现切，并用旺火爆炒，这样既可保持鲜嫩，又能减少营养成分的流失。

吃剩的熟油菜过夜后就不要再吃，以免造成亚硝酸盐沉积，易引发癌症。

患有疥疮、狐臭的人不宜多食油菜，还不宜与南瓜同食。

三鲜拌油菜

【美食材料】 小油菜400克，金针菇60克，水发木耳30克，胡萝卜50克，辣椒油、花椒油、食盐、味精、酱油、香油各适量。

【名师巧手】 ① 小油菜、金针菇分别择洗干净；水发木耳、胡萝卜都切成丝。② 锅中烧开水，分别下入小油菜、金针菇、水发木耳丝、胡萝卜丝焯熟，用凉开水泡凉后沥干。③ 将小油菜、金针菇、水发木耳丝、胡萝卜丝一起倒入小盆内，调入食盐、味精、酱油、辣椒油、花椒油，拌匀后稍腌片刻，加香油装盘。

【名师小贴士】 油菜还适宜和香菇、豆腐、鸡肉、虾（虾仁）或猪肝等食物搭配食用，营养互补，补益强身。



生菜

生菜按叶的生长形态分散叶生菜和球叶生菜两种。富含膳食纤维和维生素C，有助于消除多余脂肪，常吃还可清热爽神，清肝利胆，养胃利尿，降低胆固醇。

生菜宜与豆腐搭配，可清肝利胆、滋阴补肾、减肥健美。与大蒜（蒜蓉）同吃，能排毒防病。

坚持每天喝生菜汤对缓解精神紧张与压力有一定帮助。将生菜切碎用少量油炒食，比生吃的营养吸收率要提高10倍。

生菜烹调时间不要长，以保持脆嫩的口感。而生菜加入适量沙拉酱直接食用，有利于女性保持身材。

拌香辣生菜

【美食材料】 生菜400克，干红辣椒10克，芝麻酱30克，虾子酱10克，香油15克，辣椒油、食盐、味精、白醋、白糖各少许。

【名师巧手】 ① 生菜洗净后沥干，切成段沥干水分，放入盘中。② 干红辣椒洗净切小块，用烧热的香油炸香。③ 把芝麻酱倒入锅内，加少许凉开水炒匀，加入虾子酱、食盐、辣椒油、白糖、白醋、味精，调制成汁后浇在生菜上，拌匀即可。

【名师小贴士】 如果把生菜用手撕成片，吃起来会比刀切的脆。



菠 菜

秋冬季节的菠菜营养价值更高。菠菜有助于清理肠胃热毒，有润燥美容、助消化、止烦渴、利五脏、明眼睛、活血脉等功效。

菠菜和鸡蛋搭配食用，滋阴补血；菠菜和猪肝搭配，营养互补，养肝明目，护皮肤，强体力。

菠菜中的大量草酸会影响人体对钙的吸收，烹

调前应先用水焯一下，可除去菠菜中的大部分草酸。

菠菜虽然含铁量很高，但能被吸收的却不多，而且还会干扰锌和钙的吸收，因此不宜专门用以补铁补血。



椒盐菠菜

美食材料 菠菜400克，鸡蛋1个，面粉15克，熟火腿末15克，虾米末10克，食盐、味精、花椒粉、辣椒粉、酱油、白醋、湿淀粉各少许，鸡汤、色拉油各适量。

名师巧手 ① 将菠菜择洗干净，切成长约8厘米的段；鸡蛋打散，加入面粉搅匀成蛋糊；将食盐、花椒粉、辣椒粉拌匀。② 锅内倒入色拉油烧至五成熟，逐段下入裹匀蛋糊的菠菜炸至外皮焦脆，倒入漏勺沥油后摆盘，撒上椒盐粉。③ 原锅留底油，放入鸡汤、白醋、味精、酱油、熟火腿末、虾米末炒匀，用湿淀粉勾薄芡，趁热浇在菠菜上即可。

名师小贴士 制作这道菜时菠菜可不用焯水。

蕨 菜

蕨菜有“山菜之王”的美称，因较难保鲜，常见的多是蕨菜腌制品或干品。蕨菜有清热解毒、杀菌消炎、降低血压的作用，还可止泻利尿，清肠排毒。常食蕨菜能补脾益气，强健机体，增强抗病能力，并可有助于减肥。

炒食宜配鸡蛋、肉类，营养、口味最佳。

新鲜蕨菜或其干品食用前都应先在沸水中浸烫一下后过凉，以清除其表面的黏质和土腥味。

蕨菜性味寒凉，脾胃虚寒者不宜食用太多。



豉香蕨菜

美食材料 袋装蕨菜350克，豆豉30克，葱花、姜末、蒜末各5克，食盐、鸡精、酱油、干辣椒段、花椒、植物油各适量。

名师巧手 ① 蕨菜洗净后切成段，下入沸水锅中焯一下，取出过凉。② 锅内倒入植物油烧热，放干辣椒段、花椒、姜末、蒜末炸香，加入豆豉煸炒一会儿。③ 放入蕨菜段翻炒至熟，调入食盐、鸡精、酱油，撒上葱花即可。

名师小贴士 麻辣醇香，风味独特。亦可选用干品泡开后烹调。

空心菜

空心菜含维生素丰富，有清热解毒、杀菌消炎、清肠通便、增强体质、洁齿防龋和防癌、降血糖的作用。

厨房指南

空心菜生熟皆宜，荤素俱佳，宜旺火快炒，避免营养流失。

空心菜以嫩茎、嫩叶供食用，以叶大、色绿、柔嫩者为佳，适用于炒、拌等方法。

空心菜遇热易变黄，烹调时要充分热锅，大火快炒，不等叶片变软即熄火盛出。

烹调空心菜时间不宜太长，否则茎部的老梗

会生涩难咽，所以要择去不要。

合理搭配

空心菜配以鸡蛋、鸭蛋、鱼类，或配以豆腐、百叶之类豆制品，也能做出众多美味佳肴。

空心菜和辣椒、大蒜，降压解毒，降脂。

温馨提示

空心菜性寒滑利，体质虚弱，脾胃虚寒，大便溏泄者和血压偏低的人都不宜多食。

糖尿病、高胆固醇、高血脂和口臭患者及爱美之人适宜多吃。



红椒炒空心菜

【美食材料】 空心菜梗300克，红辣椒50克，蒜片20克，酱油15克，食盐5克，味精3克，植物油50克。

【名师巧手】 ① 空心菜梗切成小段；红辣椒去蒂及子，切成粒。② 锅内放入植物油烧至八成热，下入蒜片爆香，再放入红辣椒粒炒香。③ 倒入空心菜梗段用大火快炒，调入酱油炒至空心菜梗变软，用食盐、味精调味即可。

【名师小贴士】 空心菜如果因失水而开始发软、枯萎，烹调前可将其在清水中浸泡约30分钟，能帮助恢复翠绿、鲜嫩。



手撕空心菜梗

【美食材料】 空心菜梗500克，植物油50克，大蒜25克，豆豉、辣椒粉各5克，食盐4克，味精、香油各3克。

【名师巧手】 ① 将空心菜梗洗净，用手撕成长条状；大蒜去皮洗净后剁成蓉。② 锅置旺火上，放入植物油烧至五成热，下入豆豉煸香，加入空心菜梗条、蒜蓉翻炒均匀。③ 用辣椒粉、食盐、味精调味，淋上香油后起锅。

【名师小贴士】 质地鲜嫩，鼓香味浓。空心菜中维生素C和胡萝卜素含量十分丰富，有助于防病抗病。

青辣椒

青辣椒含有丰富的维生素和辣椒素，可增加食欲，帮助消化，增强体力，缓解疲劳。常适量食用还有利于降脂减肥，预防癌变发生。

厨房指南

青辣椒适用于炒、拌、炆及做泡菜或做配料，如“辣子鸡丁”、“青椒肉丝”、“虎皮青椒”等。

切辣椒时，将刀在冷水中蘸一下再切，能有效减轻和预防“辣眼睛”。

合理搭配

青辣椒和苦瓜，解劳乏，增进食欲，清心明目，护肤抗衰。

目，护肤抗衰。

青辣椒和鸡肉，开胃助食欲，促进维生素和蛋白质的吸收。

温馨提示

一次不宜过多食用。眼疾患者、食管炎、胃肠炎、胃溃疡、痔疮患者和哮喘者都应少吃。

辣椒不宜和胡萝卜、南瓜搭配食用，会相互降低营养价值。

吃了特别辣的辣椒后，可先漱一下口，再咀嚼一点干茶叶，即可消除口中的辣味。



虎皮尖椒

美食原料 尖椒300克，蒜片、花椒油、辣椒酱、植物油各适量，食盐、味精各少许。

名师巧手 ① 尖椒去蒂、去子，洗净，放入不放油的热锅中干煸至表皮略起皱，盛出备用。② 锅置火上，放入植物油烧热，放入尖椒，炸至皮变色，捞出盛盘待用。③ 用少许植物油炒香蒜片，放入花椒油、辣椒酱炒匀，放入炸好的尖椒翻匀，调入食盐、味精装盘即可。

名师小贴士 这是一道简单易学的家常菜，尖椒里还可以酿入肉馅，甜面酱也可根据自己口味调整，或用豆豉来代替。



炒青椒片

美食原料 青椒400克，鸡汤60克，花生油30克，酱油15克，辣豆瓣酱15克，香油5克，蒜蓉、姜末、湿淀粉、白糖各少许。

名师巧手 ① 青椒去蒂及子，洗净后切成片。② 炒锅中放入花生油烧至七成热，下入蒜蓉、姜末爆香，倒入青椒片煸炒。③ 掺入鸡汤烧开，调入酱油、白糖，加入辣豆瓣酱炒匀，用湿淀粉勾薄芡，淋入香油即可。

名师小贴士 成菜色泽碧绿，脆嫩清鲜，香辣适口。



芝麻青椒丝

【美食原料】 青椒300克，芝麻30克，食盐、鸡精、酱油、香醋、花椒油、香油各适量。

【名师巧手】 ① 将青椒洗净，去蒂、去子，切成丝；将芝麻入锅干炒成熟。② 青椒丝装盘，加入食盐、鸡精、酱油、香醋、花椒油、香油拌匀，撒上熟芝麻即可。

【名师小贴士】 芝麻炒熟后可以捣碎后再吃，这样利于营养的吸收。芝麻和含维生素丰富的青辣椒搭配，促食欲、助消化，有保肝养血、抗衰防癌的作用。



油焖青椒

【美食原料】 青椒250克，姜末、白糖、鸡精、食盐各少许，生抽、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 青椒去蒂洗净，切成段。② 锅内倒入植物油烧热，放入青椒煎炸至皮起皱时盛出备用。③ 锅留底油，煸香姜末，加入生抽、白糖、鸡精、食盐和少许水炒匀烧沸，放入青椒段，加盖焖烧至汤汁收浓即可。

【名师小贴士】 成菜的香辣浓香味能够刺激唾液的分泌，增进食欲，促进肠胃蠕动，帮助消化，有利于降脂、减肥、防病。

老虎菜

【美食原料】 青辣椒200克，黄瓜100克，大葱50克，香菜20克，香油、麻辣油、酱油各10克，食盐、味精各少许。

【名师巧手】 ① 将青辣椒、黄瓜和大葱分别洗净，切成丝。② 将香油、酱油、食盐、味精放入碗中调匀，加入青辣椒丝、黄瓜丝中拌匀腌渍2分钟。③ 再加入大葱丝、香菜和麻辣油拌匀即可。

【名师小贴士】 香辣，清爽，利口。不同食材切丝应尽可能粗细长短一致，以保证美观和口感。



红辣椒

红辣椒既可作为蔬菜，还是料理上的调味品，它带有辛香味，能去除菜肴中的腥味，营养价值和青辣椒基本相同，但含维生素A、维生素C要高于青辣椒。红辣椒具有行血、增食欲、健胃、杀菌的功效，还能抗氧化、抗衰老，清除鼻塞，降低

血脂。

无论是红辣椒还是青辣椒，都不可贪食，鲜辣椒每次60克，干辣椒每次5~10克即可。尤其是辣味重的辣椒，多食易引发痔疮、炎症。阴虚和热性体质者及肾炎患者不宜食辣椒。



烧拌红辣椒

【美食原料】 红尖辣椒5个，大葱、青蒜各25克，嫩姜5片，香菜20克，花椒粉、食盐、白糖、米醋、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 红尖辣椒、大葱、青蒜和嫩姜片分别洗净，切成丝；香菜洗净切成末。② 干锅烧热，放入红尖辣椒丝，以小火炒至表皮干皱，盛起待用。③ 锅中倒入色拉油烧热，放入姜丝、葱丝、青蒜丝和红尖辣椒丝拌炒均匀后盛盘，加入花椒粉、食盐、白糖、米醋调味，撒上香菜末即可。

【名师小贴士】 此菜质地脆嫩，鲜辣味美，有利于促进血液循环，加速新陈代谢，从而帮助减肥、美容和保健。



蒸豆豉红椒

【美食原料】 红辣椒250克，豆豉30克，葱花5克，植物油适量。

【名师巧手】 ① 红辣椒去蒂，从中间剖开，去子后洗净待用。② 锅置旺火上，放入植物油烧至八成热，下入红辣椒炸一会即出锅，扣入碗中。③ 将豆豉码在红辣椒上，放入蒸锅蒸10分钟，出锅再淋上少许热植物油，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 出锅后淋入热油，能使菜肴成色油亮。选用红辣椒要注意是否新鲜，以挑选饱满厚重、颜色鲜亮、表皮光滑、手感略硬者为佳。



淋酸辣红椒

【美食原料】 酸红辣椒300克，姜片、蒜片各15克，食盐、鸡精、花椒粉、香油、植物油、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 将酸辣红辣椒洗净，先从中间剖开，再切段，放入加热的植物油锅中炒香，捞入盘中。② 锅中倒入色拉油烧至七成热，放入姜片、蒜片炒香，出锅浇在盛有酸辣红辣椒段的盘中，加入食盐、花椒粉、鸡精和香油，拌匀即可。

【名师小贴士】 色泽红亮，酸辣香浓。

黄 瓜

黄瓜富含水分和钾，可有效排除体内多余盐分，帮助废物排出。有助于美容养颜，预防感冒，抑制脂肪，还有降血糖和抗癌作用。

厨房指南

黄瓜宜切片、丝、条或块凉拌、炒或烧煮。

合理搭配

黄瓜和木耳，排毒、清肠、减肥、滋补。

黄瓜和豆腐，解毒清热、润燥平胃，利尿消肿。

黄瓜和土豆，健脾和胃，润肤通便。

黄瓜和大蒜，杀菌、降脂、美容。

温馨提示

黄瓜不宜和花生仁凉拌，易引起腹泻。

脾胃虚弱、肺寒咳嗽者应少吃黄瓜。

油辣黄瓜卷

【美食原料】 黄瓜1000克，食盐、香油、辣椒油、白醋各10克，味精少许。

【名师巧手】 ① 将黄瓜刮去粗皮，洗净后切成5厘米长的段，用食盐腌软，然后切成薄片。② 黄瓜片拌入味精、辣椒油和白醋，静置片刻。

③ 将拌好味的黄瓜片由心部卷成筒形，食用时摆盘，淋上香油即可。

【名师小贴士】 此菜清爽、脆口、香辣。黄瓜当水果生吃不宜过多。



川辣黄瓜

【美食原料】 黄瓜500克，干辣椒段20克，花椒5克，白糖、醋各10克，香油15克，食盐、清汤各少许，植物油适量。

【名师巧手】 ① 黄瓜洗净，切成条，用开水烫一下后以凉开水泡凉。

② 碗内放食盐、白糖、醋，加少量清汤，调成味汁。③ 炒锅加入植物油烧热，放入花椒炸出香味后捞出，再下干辣椒段炸至呈棕红色，将锅离火，放入黄瓜条翻炒均匀，加入香油，起锅装盘，再浇上调好的味汁即可。

【名师小贴士】 有的人喜爱吃花椒，油炸后可以不捞去而入菜。



酸辣黄瓜

【美食原料】 黄瓜600克，红辣椒100克，生姜15克，食盐、白醋、白糖、辣椒油、香油各适量。

【名师巧手】 ① 黄瓜洗净后去掉头尾，对半切开去子后切成段，用食盐抓拌均匀，腌渍20分钟后挤干水分。② 红辣椒去蒂及子，切成丝；生姜去皮后切成丝。③ 将黄瓜段放入容器内，加入红辣椒丝、姜丝，用白醋、白糖、辣椒油、香油拌匀，盖上盖静置2个小时即可。

【名师小贴士】 口感爽脆，滋味酸辣，适合夏季食用。





多味鲜黄瓜

【美食原料】 黄瓜500克，干辣椒10克，姜丝、香油、酱油、白糖、醋、食盐、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 黄瓜洗净，每根纵切成4条，再切成块，装碗加食盐拌匀，约10分钟后沥干水分；干辣椒去子，切成细丝。② 炒锅中放入植物油烧热，放入干辣椒丝和姜丝煸出香味，再加入酱油、白糖、醋，熬制成味汁，加入香油搅匀，倒入碗中待用。③ 将腌好的黄瓜块倒入调味碗中，拌匀后腌渍15分钟，装盘即可。

【名师小贴士】 黄瓜中的分解酶会破坏其他食物中的维生素C，因此黄瓜最好不要与富含维生素C的食物搭配食用。脾胃虚弱、腹痛腹泻和肺寒咳嗽者都应少吃黄瓜。



肉泥黄瓜丁

【美食原料】 黄瓜400克，五花肉50克，红辣椒20克，蒜末10克，食盐、酱油、辣椒粉、姜末各5克，味精、香油各少许，植物油50克。

【名师巧手】 ① 黄瓜洗净后切成丁；五花肉剁成泥；红辣椒去蒂，子后切成末。② 锅中放入植物油烧至六成热，下入姜末、蒜末、肉泥炒香，加入酱油、辣椒粉炒至变色。③ 倒入黄瓜丁、红辣椒末翻炒，加入食盐、味精炒入味，淋上香油即可装盘。

【名师小贴士】 色泽鲜艳，香脆爽口。最好将黄瓜切成丁后加少许食盐腌3分钟，这样爆炒起来才容易入味。



家常凉拌

【美食原料】 黄瓜1根，鸡蛋2个，水发粉丝100克，蒜蓉、酱油、花椒油、辣椒油、食盐、白糖、鸡精、香油、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 黄瓜洗净后切成丝；水发粉丝焯水后剪短。② 鸡蛋打散后用少许植物油摊成2张鸡蛋皮，稍凉后切成丝。③ 将黄瓜丝、鸡蛋皮丝、粉丝放入大碗中，加入所有调味料，拌匀即可。

【名师小贴士】 黄瓜切丝不要太细，否则容易流失大量营养成分。轻松摊出轻薄平整蛋皮的方法：鸡蛋打散后过筛，这样摊蛋皮没有气泡；平底锅烧热后，在锅底均匀地抹上一层油，一定要少油；用文火，倒入蛋液晃动锅，使蛋液薄薄地均匀覆盖锅底，待蛋皮四边微微翘起时翻面，略烘即可。

西葫芦

西葫芦即云南小瓜，以皮薄、肉厚、汁多、可荤可素、可菜可馅而广受喜爱。常适当吃西葫芦，有清热利尿、润泽肌肤、润肺止咳、调节人体代谢、抗病毒和抗癌防癌的功效。

厨房指南

西葫芦适宜清蒸、快炒、醋熘等多种烹调方法。

西葫芦幼嫩时口感较好，其瓜皮淡绿色而略带黄色花纹，手摸似乎有点黏糊的多为嫩瓜。

合理搭配

西葫芦和猪肉，营养互补，降低血压，补血强健。

西葫芦和辣椒、木耳、茄子、黄瓜、丝瓜、冬瓜、木瓜、豇豆或西红柿等蔬菜，富含丰富维生素，口味搭配适宜，可美容养颜，清热解毒，提高免疫力。

西葫芦和鸡柳，营养互补，润肤养颜。

温馨提示

一般人群均可食用，但脾胃虚寒的人应少吃。



鱼香双瓜

美食材料 西葫芦300克，黄瓜150克，青尖椒60克，干红椒、蒜蓉、米醋、食盐、白糖、味精、辣豆瓣酱、色拉油各适量。

名师巧手 ① 将黄瓜、西葫芦、青尖椒都洗净，切成条。② 炒锅置火上，下色拉油烧热，分别放入黄瓜条、西葫芦条、青尖椒条炸一下，捞出沥油。③ 锅内留底油，下干红椒、蒜蓉、辣豆瓣酱爆香，放入黄瓜条、西葫芦条、青尖椒条，调入米醋、食盐、白糖、味精，快炒至熟即可。

名师小贴士 西葫芦搭配其他富含维生素的蔬菜，可使营养更为均衡。西葫芦有清热利尿、润肺止渴、消肿散结的功效，有利于辅助治疗水肿腹胀、烦渴、疮毒及肾炎、肝硬化腹水等症。



豆豉西葫芦

美食材料 西葫芦400克，川味香肠60克，四川辣豆瓣酱、川豆豉、色拉油各适量，蒜末、绍酒、食盐、味精、湿淀粉各少许。

名师巧手 ① 西葫芦洗净，切成片；川味香肠上火蒸熟，切成片。② 炒锅置火上，倒入色拉油烧热，下入四川辣豆瓣酱、川豆豉、蒜末煸香，烹入绍酒，下西葫芦片翻炒片刻，加入川味香肠片，调入食盐、味精炒至成熟，再用湿淀粉勾芡即可。

名师小贴士 西葫芦富含水分，烹调时不宜煮得太烂，以免营养素大量损失。

冬瓜

适量食用冬瓜可调节人体的代谢平衡，有养胃生津、利尿消肿、清降胃火、清热解毒、抗衰老美的作用，有助于防止人体发胖，促进形体健美，适宜夏季多吃。

厨房指南

冬瓜解热利尿，连皮一起煮汤，营养效果更明显。

烹调冬瓜宜老不宜嫩，借助其他食材之味或高汤来调味，多用心，才利于达到美味口感。

合理搭配

冬瓜和火腿、猪肉（排骨），味道相互吸收。

能养胃生津，润洁肌肤，强壮滋补。

冬瓜和鸭肉，滋补润燥，养胃降火，养颜。

冬瓜和海带，加高汤同煮，营养滋补，清热利尿，去脂降压。

冬瓜和芦笋，降脂降压，清热解毒，有助于皮肤润泽，形体健美。

冬瓜和鲤鱼，利水消肿，清热解暑。

温馨提示

患有肾脏病、糖尿病、高血压、冠心病者尤为宜吃冬瓜。但冬瓜性寒，体质虚弱、胃寒久病、阴虚火旺和腹泻者均不宜食用。



麻辣冬瓜

【美食材料】 冬瓜500克，干辣椒15克，花椒末、食盐、酱油、白糖各少许，香油、高汤各适量。

【名师巧手】 ① 冬瓜削去皮，去掉瓜瓤，洗净后切片；干辣椒去子、去蒂。② 高汤烧开，投入冬瓜片煮至成熟捞出沥干，趁热加入食盐、酱油、白糖和花椒末拌匀。③ 锅中倒入香油烧至七成热，放入干辣椒炸香，捞去不要，将炸好的香辣油趁热淋在冬瓜片上，拌匀即可。

【名师小贴士】 此菜汁浓味鲜，麻辣飘香，瓜嫩爽滑。如果爱吃辣椒，可保留干辣椒。



腐乳烧冬瓜

【美食材料】 冬瓜500克，腐乳3块，香辣酱、红油、青椒末、红椒末、香菇末各10克，湿淀粉、蒜蓉、葱花、食盐、香油、色拉油、鸡汤各适量。

【名师巧手】 ① 冬瓜去皮后切成块，下入热鸡汤锅中煮至七成熟，捞出沥干；腐乳碾压成泥。② 锅中放入色拉油烧热，炒香蒜蓉、腐乳泥，加入冬瓜块、香菇末、食盐、香辣酱炒入味。③ 掺入少许鸡汤焖一下，用湿淀粉勾薄芡，加入红油、香油、青椒末、红椒末、葱花，炒匀即可。

【名师小贴士】 冬瓜焯水至七成熟后要沥去多余水分，否则烹炒时水分会越来越多。

南 瓜

食用南瓜对预防癌症、防止老化、减肥瘦身和增强肝肾细胞再生能力有一定效果，还可增强胃肠蠕动，帮助消化，有助于防治糖尿病。

厨房指南

南瓜皮富含胡萝卜素和维生素，最好连嫩皮一起吃。嫩南瓜中维生素C及葡萄糖比老南瓜

丰富；老南瓜的钙、铁、胡萝卜素含量较高。

合理搭配

南瓜和猪肉，补血明目，强身，降血糖。

南瓜和绿豆煮汤，清热解暑，利尿降血糖。

温馨提示

南瓜不宜与羊肉、鱼类、螃蟹、虾同食。

熘酸辣南瓜丸

【美食材料】 南瓜500克，鸡蛋1个，酸辣酱、花生油、食盐、胡椒粉、清汤、干淀粉、湿淀粉、葱花各适量。

【名师巧手】 ① 南瓜去皮洗净，切成小块入锅蒸熟，压磨成泥状，打入鸡蛋，加入适量干淀粉、食盐、胡椒粉拌匀。② 将南瓜泥挤成丸子后滚上干淀粉，下入热油锅内炸至表面酥黄，捞出沥油。③ 锅内倒入花生油烧热，放入酸辣酱炒匀，烹入清汤，放入南瓜丸翻炒均匀，用湿淀粉勾芡收浓汁，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 外酥里嫩，酸辣微甜。不喜欢酸辣口味者可换用其他口味的辣椒酱。



辣椒炒南瓜丝

【美食材料】 南瓜400克，青椒丝50克，干红辣椒10克，花椒油5克，花生油适量，香油、葱花、蒜末、食盐、味精、料酒、清汤各少许。

【名师巧手】 ① 南瓜去皮、瓤洗净，切成丝，泡入凉开水中；干红辣椒用开水泡一下，切成丝。② 炒锅中放入花生油烧至五成热，煸香干红辣椒丝，下入葱花、蒜末、青椒丝、南瓜丝炒匀，调入料酒、花椒油、食盐、味精和少许清汤快炒入味，加入香油炒匀即可。

【名师小贴士】 亦可把南瓜和青椒切成片炒。不喜麻者可不加花椒油。



酸椒南瓜丝

【美食材料】 南瓜500克，红椒丝100克，酱油、醋各10克，白糖5克，食盐、花椒粉、鸡精各少许，辣椒油适量。

【名师巧手】 ① 南瓜去皮、瓤，洗净后切成丝，用食盐、鸡精拌匀，腌渍5分钟，放入沸水锅焯熟后盛盘。② 将红椒丝中加入辣椒油、食盐、鸡精、白糖、酱油、醋、花椒粉和少许热水，调成酸辣汁，浇入南瓜丝中拌匀即可。

【名师小贴士】 本菜也可用炒的方法来做。即先炒南瓜，再加入红椒丝和调好的酸辣汁。南瓜亦可切成薄片来炒。



苦 瓜

苦瓜又叫凉瓜，常吃有除邪热、解疲劳、降血糖和防癌抗癌、清心明目、增进食欲、促进消化的作用。

合理搭配

苦瓜搭配其他食物营养功效高。

苦瓜和鸡蛋，健胃醒脑；苦瓜和瘦肉，养心安神，益肾固精，提高铁的吸收；苦瓜和豆腐，清热

解毒，促进消化，益智健脑；苦瓜和青椒，开胃消食，增食欲，抗衰老；苦瓜和猪肝，养肝补血，提高抗癌防癌功效。

温馨提示

糖尿病人、癌症患者宜食。脾胃虚寒、大便秘薄者不宜多吃。



麻辣烧苦瓜

【美食材料】 苦瓜400克，黄瓜、火腿各50克，葱末、姜末、蒜末、食盐、味精、鸡精、白糖、四川辣豆瓣酱、香油、老醋、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将苦瓜去瓤，洗净后切条；火腿切成小薄片；黄瓜洗净后切条。② 锅置火上，倒入植物油烧热，放入四川辣豆瓣酱、葱末、姜末、蒜末、火腿片煸香，放入苦瓜条、黄瓜条，调入食盐、味精、白糖、鸡精、老醋迅速翻炒均匀，淋上香油即可。

【名师小贴士】 苦瓜片加食盐腌渍10分钟，挤去水分后再烹，风味尤佳。



豆瓣苦瓜

【美食材料】 苦瓜350克，红辣椒30克，豆瓣酱25克，香油、酱油各15克，蒜蓉5克，食盐3克。

【名师巧手】 ① 将苦瓜去瓤及子，切成条；红辣椒去蒂及子，洗净后切成粗丝。② 锅内放适量水烧沸，放入苦瓜条焯烫后捞出待用。③ 将苦瓜条和红辣椒丝放入碗中，用食盐拌匀略腌，捞出沥干水分，再用酱油、豆瓣酱、蒜蓉和香油拌匀即可。

【名师小贴士】 还可将苦瓜切片，用盐腌片刻，加少量肉糜，用辣椒、蒜头、豆豉同煎，味鲜富营养。



双椒炒苦瓜

【美食材料】 苦瓜250克，青椒30克，干红辣椒10克，食盐、葱白末、姜末、酱油、熟猪油各适量。

【名师巧手】 ① 苦瓜切开后去瓤及子，洗净切片；青椒和干红辣椒分别洗净，去子切片。② 炒锅内放熟猪油烧热，下入干红辣椒片炒香。③ 再加入葱白末和姜末炒香，将青椒片、苦瓜片倒入锅同炒，调入食盐、酱油翻炒至苦瓜成熟即可。

【名师小贴士】 炒苦瓜时要掌握好火候，一般从入锅到起锅最多不要超过5分钟，苦瓜脆一点才好吃。



干煸青椒苦瓜

【美食原料】 苦瓜300克, 小青椒100克, 蒜瓣、葱各10克, 姜片5克, 酱油、食盐、鸡精各少许, 植物油适量。

【名师巧手】 ① 苦瓜去瓤, 洗净, 切成片; 小青椒洗净, 切成丝; 蒜瓣、葱切成片。② 炒锅中放入植物油烧热, 下入蒜片炒香, 将小青椒丝和苦瓜片下锅煸炒, 待水分收干起锅装盘。③ 另起锅放油烧热, 炒香葱片、姜片, 倒入小青椒丝、苦瓜片再稍炒, 调入酱油、食盐、鸡精, 炒熟即可。

【名师小贴士】 苦瓜因其味苦而清香可口, 是药食两用佳蔬, 能清热泻火, 刺激唾液、胃液分泌, 促进消化。



红椒丝炒苦瓜

【美食原料】 苦瓜300克, 红辣椒100克, 酱油15克, 蒜片、葱段各10克, 辣椒油、姜片、食盐、味精各少许, 花生油适量。

【名师巧手】 ① 苦瓜去瓤后洗净, 切成粗丝; 红辣椒去蒂及子, 洗净后切成丝。② 炒锅中烧热花生油, 炒香蒜片, 放入苦瓜丝和红辣椒丝煸炒至水分收干后起锅。③ 锅内放入花生油烧热, 下葱段、姜片稍炒, 倒入苦瓜辣椒丝翻匀, 调入辣椒油、酱油、食盐、味精, 翻炒至熟即可。

【名师小贴士】 鲜香微辣。苦瓜去蒂和瓜瓤洗净后切片或条后用少许食盐拌匀, 然后浸泡于清水中, 烹调时取出能减淡苦味。

白辣椒梅菜蒸苦瓜

【美食原料】 苦瓜片300克, 白辣椒、梅干菜各75克, 植物油50克, 蒜蓉、姜末、食盐、味精、蚝油各5克, 豆豉3克, 葱花、香油各少许。

【名师巧手】 ① 苦瓜片用食盐、味精、蒜蓉、姜末、豆豉、蚝油拌匀; 梅干菜洗净切碎, 入锅炒干水分后盛出; 白辣椒洗净切碎, 挤干水分。② 锅内放入植物油烧热, 下入梅干菜末、蒜蓉、姜末、味精炒香入味, 扣入蒸钵内, 上面放上白辣椒末, 再将苦瓜片码在辣椒上。③ 将蒸钵上笼蒸20分钟至熟, 取出反扣于盘内, 淋上香油, 撒上葱花即可。

【名师小贴士】 梅干菜要炒香, 苦瓜要入味, 白辣椒要保留本身的味道, 在蒸制时才能使其相互渗透。



莲 藕

莲藕微甜脆爽，药用价值高，有消炎、止血、祛瘀之效。还有滋补养身、消暑清热、补心养血、健脾开胃的作用。

厨房指南

选购莲藕要无伤无烂，不断节，以节粗短、顶端藕节小者为好，藕皮平整白净，带有清香为宜。

合理搭配

莲藕和瘦肉，滋养补血；莲藕和百合，补心生血，安神；莲藕和糯米，补中益气，养血健胃；莲藕和鲮鱼，健脾胃，滋阴血，补脑力。

温馨提示

脾胃虚寒者忌食生藕。糖尿病患者不宜食用熟藕及藕粉。



干煸莲藕

【美食原料】 莲藕片500克，猪瘦肉丁100克，食盐、味精、白糖、花椒、川椒段、葱花、姜片、淀粉、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 莲藕片拍上淀粉，下入七成热的植物油锅中炸至断生，捞起控油备用。② 锅内留底油，下花椒、川椒段、姜片爆香，放入猪瘦肉丁炒至八成熟，再放入莲藕片稍煸，调入食盐、味精、白糖，撒上葱花炒匀即可。

【名师小贴士】 此菜增进食欲，促进消化，对调理食欲不振尤其有益。



酸辣藕丁

【美食原料】 莲藕500克，干辣椒20克，花椒20克，葱段10克，姜末5克，醋、食盐、鸡精、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 莲藕去皮后洗净，切丁；干辣椒切小段。② 锅中放入植物油烧热，下入干辣椒段、花椒爆香，再加入莲藕丁、葱段、姜末，翻炒匀，调入食盐、鸡精炒至成熟入味即可。

【名师小贴士】 此菜麻辣香脆，还可以再加入些肉丁或火腿丁同炒。莲藕切开后应立即泡水，否则会变褐色，滴上几滴醋更佳，还能去涩。但浸泡时间不宜太长，以防维生素C流失。



双椒酸辣藕夹

【美食原料】 莲藕300克，火腿片50克，鸡蛋1个，辣椒酱25克，酸辣藕丁、红辣椒丁各20克，面粉30克，淀粉15克，植物油、食盐各适量。

【名师巧手】 ① 莲藕洗净后切成厚片，每片从中间切成夹刀片。② 将面粉、淀粉、辣椒酱、食盐放在一起，打入鸡蛋，加适量水搅匀成脆蛋糊；莲藕夹片中夹入火腿片，下入脆蛋糊里挂糊。③ 锅内倒入植物油烧热，下入挂好糊的莲藕夹片炸至呈淡黄色时捞出。④ 锅内留底油，炒香酸辣藕丁和红辣椒丁，再放入炸好的藕夹炒香即可。

【名师小贴士】 还可以选用调好的肉馅入菜。



香辣藕夹

【美食原料】 莲藕400克，火腿片100克，青椒丁、红椒丁、红油辣椒各30克，酥炸粉50克，植物油、食盐各适量。

【名师巧手】 ① 莲藕洗净后切成厚片，每片再切成连刀片。② 将酥炸粉加少许食盐和适量水调匀制成糊；火腿片蘸上一层红油辣椒，夹入莲藕夹片中，放入酥炸粉糊中挂匀糊。③ 锅内倒入植物油烧热，下入藕夹炸至呈淡黄色时捞出，待油温升高，再复炸至两面呈金黄色时装盘，趁热撒上青椒丁、红椒丁，淋上少许热油即可。

【名师小贴士】 此藕夹开胃助食欲，补益气血，特别是对食欲不振、缺铁性贫血者有益。



干锅湖藕

【美食原料】 湖藕600克，带皮五花肉片80克，红椒圈50克，红油15克，湖南辣椒酱10克，蚝油、姜丝、食盐、鸡精、葱段、料酒各少许，食用碱各3克，鲜汤150克，植物油50克。

【名师巧手】 ① 湖藕去皮洗净后切成块，放入高压锅内，加入清水、食用碱，压煮5分钟后取出。② 锅内放入植物油烧热，煸香五花肉片，放入姜丝、红椒圈、湖藕块略炒，掺入鲜汤烧开。③ 加入蚝油、料酒、湖南辣椒酱、食盐、鸡精收浓汤汁，再淋入红油后盛入干锅，撒上葱段即可。

【名师小贴士】 藕中淀粉较多，烹煮时间不宜太长，以免维生素C和黏蛋白流失，还影响脆鲜嫩香的口感。

韭菜炒卤藕

【美食原料】 韭菜100克，莲藕300克，干红辣椒、植物油、食盐、卤水各适量。

【名师巧手】 ① 韭菜择洗干净后切成段；莲藕洗净后去皮；干红辣椒切成丝待用。② 锅内倒入卤水烧开，放入洗净的莲藕稍煮后离火，将藕浸泡入味，捞出切成条。③ 植物油入锅烧热，下入干红辣椒丝炒香，放入莲藕条炒香，再加入韭菜段、食盐炒匀即可。

【名师小贴士】 卤水即卤汁，可以买现成的，也可自己烧制：用八角3块、肉蔻2粒、桂皮1块、小茴香1把、草果2粒、干辣椒2根、花椒1把、月桂叶3片、陈皮1块、甘草片3片、山奈3粒洗净后装入纱布袋密封口，和米酒50克、大葱2段、生姜1块、冰糖20克、老抽30克一同放入砂锅内，加入1000毫升清水，大火烧开后转文火熬制30分钟，捞去香料渣即成。



茄子

厨房指南

茄子荤素皆宜。适用于炒、烧、蒸、焖、炸、拌等方法烹调。其紫皮中富含维生素E和维生素P，烹调时最好不要去皮。

做茄子时尽量减少吸油量，并加入醋和番茄，更有利于保持营养价值。

油炸茄子会造成维生素大量损失，挂糊上浆后炸制能减少营养损失。

茄子切好后由于氧化作用会很快由白变褐，将其立即放入水中浸泡，待做菜时再捞起滤干，可避免茄子变色。

合理搭配

茄子和土豆、青椒，“地三鲜”的组合，营养

互补，滋味鲜美，促进食欲，健胃抗癌。

茄子和苦瓜，清心明目，活血养血，抗衰防病。

茄子和猪肉，健脑补血，强身健骨。

温馨提示

经常吃“过油茄子”容易导致发胖。

茄子性凉，体弱胃寒、消化不良，容易腹泻的人都不宜多吃。秋后的老茄子有较多对人体有害的茄碱，不宜多吃。

选用茄子以果形均匀周正，老嫩适度，无裂口、腐烂、锈皮、斑点，皮薄、子少、肉厚、细嫩的为佳。



辣味茄丝

【美食材料】 茄子400克，色拉油50克，酱油20克，醋10克，高汤80克，干辣椒、白糖、姜末、食盐、味精各适量。

【名师巧手】 ① 茄子洗净，切成丝；干辣椒斜刀切段。② 炒锅置火上，下色拉油烧热，炸香姜末，放入茄丝翻炒几下。③ 放入干辣椒段、酱油、醋、白糖炒匀，加入适量高汤，用小火烧4分钟，再用大火收浓汤汁，调入食盐、味精炒匀即可。

【名师小贴士】 茄子条应切得粗细整齐一致，以利于成菜的美观和入味均匀。



红油茄泥

【美食材料】 嫩茄子750克，辣椒油2汤匙，香油1茶匙，酱油、白糖、葱末、食盐、鸡精各适量。

【名师巧手】 ① 将嫩茄子洗净削皮，切成块，放入蒸锅蒸约15分钟，挤净水分捣成泥，盛盘后撒上葱末待用。② 将辣椒油、酱油、香油、白糖、食盐和鸡精放入碗中调匀，浇在茄子泥上，拌匀即成。

【名师小贴士】 茄子于烹调时再切，然后蒸或在油锅中稍煎炒一下，再加料烹煮为好，茄子还不易变色。



川香茄子

【美食材料】 茄子2条，青红椒、泡川椒、川辣豆瓣酱、植物油、食盐、鸡精、湿淀粉各适量。

【名师巧手】 ① 茄子竖切开两半，在茄子皮面切十字花刀，放入热植物油锅中炸至呈金黄色，起锅备用。

② 起锅放油，下青红椒、泡川椒、川辣豆瓣酱炒香，下入炸透的茄子烧片刻，调入食盐、鸡精，最后用湿淀粉勾薄芡即成。

【名师小贴士】 炸茄子的油温最好控制在七八成热，油温太热会令茄子表面变黑而内里却仍是生的；泡川椒可选用“红翻天”，其色红而辣味适中。



红烧辣茄子

【美食材料】 茄子1个，青椒末、红椒末各20克，蒜末10克，油辣椒、酱油、食盐、白糖各少许，植物油适量。

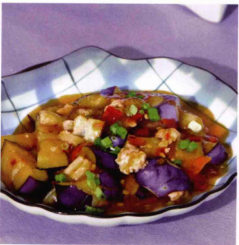
【名师巧手】 ① 茄子洗净，去蒂、去皮，切成半圆厚片，放入盐水里泡一下。② 锅置火上，放入植物油烧热，下入茄片煎炒出香味，放入蒜末和青椒末、红椒末同炒。③ 调入油辣椒、酱油、食盐、白糖，加少许水炒匀，烧至茄片熟透即可。

【名师小贴士】 烹调此菜还可以将茄子片挂糊后煎至定型后再烧。

鱼香辣茄子

【美食材料】 茄子600克，猪瘦肉末50克，泡辣椒末20克，葱花、姜粒、蒜粒、食盐、白糖、醋、料酒、酱油、鸡精、鲜汤、湿淀粉、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 茄子切去两端，洗净，对剖成两半，交叉切上十字花刀，再切成小块。② 锅置旺火上，放入植物油烧至七成热，下入茄子块炸至将熟时捞出。③ 锅留适量油，放入姜粒、蒜粒、猪瘦肉末、泡辣椒末炒至出红油，加入茄子块、鲜汤、食盐、醋、料酒、酱油和白糖，改用中小火烧至茄子熟软入味，再加入鸡精、葱花收浓汁，用湿淀粉勾芡即可。



【名师小贴士】 切好茄子后趁着还没变色立刻入油锅煎炸，可以除去茄子中多余水分，烧煮时更易入味。



麻辣姜汁茄子

【美食原料】 茄子500克，姜末、食盐、酱油、鸡精、香油、花椒、辣椒油、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 茄子洗净，每个分开4半，放入蒸盘中，抹上少许植物油，上火蒸至熟软，然后划切成粗条。② 把姜末、食盐、酱油、鸡精、香油调匀，淋在茄子条上，再淋上辣椒油。③ 锅中烧热适量植物油，下入花椒炸出香味，滤取热花椒油浇在茄子条上，拌匀即可。

【名师小贴士】 茄子也可放入蒸笼中蒸。根据个人口味还可把茄子条切细一点。



米椒蒸茄子

【美食原料】 茄子500克，小红椒、小青椒各50克，豆豉15克，姜末10克，豉油、淀粉、食盐、鸡精、色拉油、香菜段各适量。

【名师巧手】 ① 茄子切成长条状，用淀粉拌匀，上笼蒸6~7分钟后取出；小红椒、小青椒分别切成小圆圈；豆豉剁碎待用。② 锅内倒入色拉油烧热，煸香姜末和豆豉，加适量水和豉油，用食盐、鸡精调味后淋在蒸好的茄条上。③ 另取锅，放油烧热，煸香小红椒圈、小青椒圈，铺放在蒸好的茄条上，撒上香菜段即可。

【名师小贴士】 小米椒辣味浓郁，非常清香。这道菜在湘菜中非常普遍，有利于皮肤的改善，还有益于身体健康。



海米焖黄金片

【美食原料】 茄子250克，青红椒丁30克，海米粒15克，青蒜段10克，葱末、姜末、蒜末各5克，鸡蛋黄1个，食盐、胡椒粉、白糖、生抽、鸡精、干淀粉、湿淀粉、高汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 茄子洗净切成片，用食盐腌入味，拍上干淀粉，蘸上蛋黄液，下入油锅中炸至呈金黄色，捞出沥油。② 炒锅放植物油，炒香姜末、葱末、蒜末，倒入青红椒丁、青蒜段、海米粒、高汤、茄子片、食盐、胡椒粉、生抽、白糖、鸡精，烧至茄子软透入味，用湿淀粉勾芡即可。

【名师小贴士】 茄子有清热活血、和中养胃的作用，食欲不振者尤宜食本菜。

清蒸茄条

【美食原料】 茄子500克,猪瘦肉丝60克,虾皮5克,川豆豉、酱油各10克,郫县豆瓣15克,辣椒油20克,葱花、花椒粉、食盐、鸡精、香油、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 郫县豆瓣、川豆豉分别剁成末;茄子洗净后去皮,切成条,和猪瘦肉丝一起排放于蒸盘中,撒上虾皮,放入蒸笼用大火蒸熟后取出。② 炒锅置旺火上,放入植物油烧至五成热,先下郫县豆瓣末炒至油呈红色,再加入川豆豉末炒香,起锅装碗,加入辣椒油、花椒粉、鸡精、酱油、香油、葱花和少许食盐调成味汁,趁热淋在肉丝茄条上,拌匀即可。

【名师小贴士】 也可把味汁装碗和茄条一起上桌,供蘸食。



香辣肉末茄条

【美食原料】 茄子200克,猪瘦肉50克,红辣椒粒30克,蒜末15克,川辣豆瓣酱20克,酱油10克,味精、鸡汤、食盐、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 茄子去皮,洗净后切条;猪瘦肉洗净,剁成末。② 锅置火上,放花生油烧热,下入蒜末爆香,放入茄条用中火炒至八成熟。③ 加入川辣豆瓣酱、红辣椒粒、猪瘦肉末炒匀,用酱油、食盐、味精调味,淋上鸡汤烧至入味即可。

【名师小贴士】 常适当吃茄子,对痛经、慢性胃炎及肾炎水肿等有一定辅助治疗的作用。



青椒茄泥

【美食原料】 茄子500克,青椒2个,虾米20克,榨菜15克,浓鸡汤30克,食盐、味精、葱花、蒜蓉、植物油、熟鸡油、辣椒油各适量。

【名师巧手】 ① 茄子洗净,去蒂、皮,斜切成小条;青椒去蒂和子洗净,切成碎丁;虾米、榨菜分别切末。② 茄条置于大碗中,淋上浓鸡汤,加热蒸烂,取出待凉后滤去水分,压成泥状。③ 锅内放入植物油烧热,炒香虾米末、榨菜末,放入茄泥,调入蒜蓉、食盐、味精、辣椒油炒片刻,加葱花、青椒丁炒匀,淋上熟鸡油即可。

【名师小贴士】 此菜软中带脆,如果不喜欢虾米末和鸡油,也可加少许猪肉末。





鱼香辣茄饼

【美食原料】 鲜嫩茄子500克，五花肉100克，鸡蛋1个，泡辣椒20克，鲜汤50克，干淀粉30克，湿淀粉、胡椒粉、食盐、鸡精、酱油、白糖、醋、姜末、蒜末、葱末、香油各适量，植物油500克。

【名师巧手】 ① 鸡蛋与干淀粉调成蛋糊；五花肉剁细，加食盐、鸡精、湿淀粉和少许水拌匀成馅；泡辣椒剁成末。② 茄子洗净后切成连刀夹片，填入肉馅；食盐、酱油、白糖、醋和湿淀粉入碗，加少许鲜汤调成鱼香味芡汁待用。③ 炒锅中烧热植物油，将茄饼裹匀蛋糊放入油锅中炸至定型后捞起，待油温升高再入锅复炸至呈金黄色。④ 锅留底油，炒香姜末、蒜末、泡辣椒末，烹入鱼香味芡汁，撒上葱末，汁烧浓时加入胡椒粉、香油，浇在茄饼上即可。

【名师小贴士】 可根据个人喜好调节口味，如加入花椒或花椒粉制成麻辣口味。



干炒茄子

【美食原料】 长茄子500克，猪瘦肉末30克，四川豆瓣酱、葱丝、姜丝、蒜片、酱油、米醋、料酒、食盐、鸡精、白糖、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 长茄子洗净，切坡刀片，用清水浸泡15分钟，捞出沥干水分。② 锅中放入花生油烧至六成热，下入茄子片炸至淡黄色，捞出沥油。③ 炒锅中放少许花生油烧热，下入四川豆瓣酱、猪瘦肉末、姜丝、蒜片炒香，放入茄子片炒匀，调入酱油、料酒、食盐、白糖、米醋炒香，再加葱丝、鸡精炒匀即可。

【名师小贴士】 还可以换用鸡肉末来炒。



多味茄子卷

【美食原料】 茄子薄片400克，香菇条、火腿肠、生菜丝、小葱丝各80克，辣椒酱30克，姜丝、青椒圈、蒜片、黑胡椒粉、花椒粉、酱油、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 在茄子薄片中包含火腿肠、小葱丝、香菇条、生菜丝，卷成卷，用牙签固定；将辣椒酱、姜丝、蒜片、青椒圈、黑胡椒粉、花椒粉、酱油和少许水调匀制成调味汁。② 把卷好的茄子卷用适量热植物油煎至两面微微金黄，倒入调味汁，烧至入味即可。

【名师小贴士】 还可以根据自己的口味调整食材和调味料的搭配。

豇豆

这里所说的豇豆是作为蔬菜的长豇豆。豇豆可补充机体所需的基础营养素，有助于维持正常的消化腺分泌和胃肠道蠕动的功能，帮助消化，增进食欲，还能健胃补肾，提高机体抗病毒能力，促进胰岛素分泌、降血糖。

厨房指南

豇豆不宜烹调时间过长，以免造成营养损失。长豇豆一般作为蔬菜食用，既可热炒，又可焯水后凉拌。

合理搭配

豇豆和瘦肉，增食欲，补气血，强筋骨，健精力。

豇豆和黄瓜，降血糖，助消化。

温馨提示

豇豆尤其适合糖尿病、肾虚、尿频者和一些妇科功能性疾病患者多食；气滞便秘者应慎食。



泡椒豇豆

美食原料 豇豆200克，泡辣椒50克，辣椒油30克，姜末、葱花、蒜蓉各10克，酱油、食盐、鸡精、白糖、醋、香油各适量。

名师巧手做 ① 豇豆洗净切段；泡辣椒去蒂及子，切成末。② 锅内倒入适量水烧开，下入豇豆段焯水至断生后盛入盘内，用香油拌匀。③ 将辣椒油、食盐、白糖、鸡精、酱油、醋调匀，加入泡辣椒末、姜末、蒜蓉、葱花拌匀成味汁，淋在豇豆上即可。

名师小贴士 豇豆有绿美型豇豆（深绿色，荚果细长，肉厚豆粒小，口感较脆），白美型豇豆（荚果较粗，淡绿或绿白色，肉薄，易露豆粒，吃口软糯），红美型豇豆（荚果紫红色，粗短，肉质中等，易老）。



四川泡豇豆

美食原料 干红辣椒100克，豇豆5000克，白酒30克，粗盐120克，红糖60克，姜60克。

名师巧手做 ① 将泡菜坛子洗净，控干水分；挑选完好的干红辣椒洗净，控干水分，剪去辣椒蒂；姜刮皮、洗净，控干水分。② 将处理好的干红辣椒、白酒、姜、红糖放入晾干的泡菜坛子里。③ 烧开水，放凉后倒入泡菜坛子里，加入粗盐。④ 将豇豆洗净，晾干水分，放入坛子里使水淹没豇豆，然后盖严坛盖，坛盖周围注清水淹没坛盖边缘。温度较高时1~2天即成。

名师小贴士 酸、甜、辣、脆，还带有泡菜特有的清香。为使泡菜不腐败，取菜时，要保持工具清洁，要特别注意不能有油。

四季豆

四季豆是一种营养丰富的常见蔬菜，常食能健脾胃、增食欲、健美肌肤、提高注意力；还有调和脏腑、益气健脾、利水消肿的功效。夏天多吃还有消暑、清口的作用。

厨房指南

烹调前应将豆筋摘除，否则既影响口感，又不易消化。

为防止中毒，四季豆烹调前应进行预处理，如用沸水焯透或热油煸至熟透。

开水焯过的四季豆捞出后立刻撒上些盐，可保持其鲜绿的颜色。

合理搭配

四季豆搭配肉类，安神养血，促进食欲，强身健体。

四季豆和辣椒，宜干煸，健胃消食，安养精神，杀毒消暑。

四季豆和香菇，防治癌症，补肝肾，健脾胃，益智安神。

温馨提示

烹煮时间宜长不宜短，要保证四季豆熟透。若食用没有熟透的四季豆，会发生中毒。



泡椒四季豆

美食材料 四季豆500克，泡辣椒50克，葱花、蒜末各5克，鲜汤300克，色拉油、食盐、鸡精各适量。

名师巧手 ① 将四季豆去筋洗净，切成小段；泡辣椒洗净后切成末。② 锅置火上，倒入色拉油烧热，下入泡辣椒末、蒜末、葱花炒香，放入四季豆段炒匀，添入鲜汤烧开。③ 加入食盐、鸡精炒匀后烧至收浓汁，翻匀即可。

名师小贴士 此菜辣香鲜脆，增进食欲，有助于消化与吸收。



什锦辣炒四季豆

美食材料 四季豆500克，猪瘦肉末50克，冬菜末30克，干辣椒15克，葱末、虾米、姜末、蒜末、料酒、香油、食盐、鸡精、醋、花生油各适量。

名师巧手 ① 四季豆择洗干净，沥干水分；虾米用水泡软；干辣椒切成小段。② 炒锅中放入花生油烧热，下入四季豆用大火炸至外皮微皱时马上捞出。③ 锅中留适量底油，放入干辣椒段炒香，加入猪瘦肉末、虾米、冬菜末、蒜末、姜末炒香煸干，加入四季豆、料酒、醋、食盐、鸡精炒拌入味，淋上香油炒匀起锅。

名师小贴士 此菜可健脾胃，增食欲。干辣椒也可在炸四季豆时就加入。

干煸四季豆

【美食材料】 四季豆300克，川冬菜末50克，四川豆豉、干辣椒各10克，花椒、酱油、食盐、鸡精、植物油各适量。

【名师巧手诀】 ① 四季豆去老筋，择洗干净，切成段。② 炒锅中植物油烧至六成热，下入四季豆段炸一下捞出。③ 锅中留底油，放入川冬菜末、四川豆豉、干辣椒、花椒炒出香味，再放入四季豆段煸炒片刻，调入酱油、食盐、鸡精，干煸至四季豆段熟软即可。

【名师小贴士】 在干煸时，火候要小心掌握，不要将四季豆炒焦了。干煸四季豆是川菜中的名菜，主要是将四季豆用油慢慢煸干而衍生出一种特别的焦香爽口之味。



松仁四季豆

【美食材料】 四季豆400克，松子仁40克，川椒末、蒜末各10克，蒸鱼豉油、食盐、鸡精、香油、植物油各适量。

【名师巧手诀】 ① 将四季豆撕去筋膜，切成长短一致的段。② 将松子仁放入烧至五成热的植物油锅中，炸至呈金黄色后捞出沥干油，放在净棉纸上吸干油分。③ 锅中放入植物油烧至六成热，炒香蒜末，放入四季豆段、食盐拌炒至断生，放入川椒末、蒸鱼豉油、鸡精翻炒均匀，再加入炸好的松子仁、香油拌炒匀即可。

【名师小贴士】 松仁酥香，四季豆脆嫩，鲜香辣爽。也可用生油代替蒸鱼豉油。



椒麻四季豆

【美食材料】 四季豆300克，红椒、青椒各30克，植物油30克，葱末、酱油各5克，蒜末、花椒粉、辣椒油、香油、醋、白糖、鸡精各适量。

【名师巧手诀】 ① 锅内倒入植物油，将红椒、青椒放入锅内，用小火干煸至熟透，取出切成细末。② 将蒜末、葱末、花椒粉、辣椒油、香油、白糖、鸡精、酱油、醋混在一起，用冷开水调匀，加入红椒末和青椒末制成椒麻酱汁。③ 锅内倒入植物油烧热，放入四季豆稍炸一下，捞出排入盘中，淋上椒麻酱汁即可。

【名师小贴士】 成菜麻辣鲜香，诱人食欲。用油炸四季豆时要注意火候，不要炸糊，炸透后的四季豆再次入锅和调料一起炒匀即可，不要炒太长时间而致色泽发黑。



土豆

土豆营养全面且易于消化，经常食用有理想的减肥瘦身效果，还有通便、降低胆固醇、降血糖的作用，土豆还是胃病和心脏病患者的优质保健食品。

厨房指南

土豆切开后容易氧化变黑，属正常现象，不会对身体造成危害。

人们很喜欢把切好的土豆片、丝放进水中去掉淀粉，以获得爽脆的口感，但要注意别泡太久，否则会使水溶性维生素流失过多。

土豆宜去皮吃，芽眼部分应挖去，以免中毒。

合理搭配

土豆和青椒，和胃健脾，防止便秘，缓解压力。

土豆和牛肉，强筋益肾，滋养脾胃，补中益气。土豆和排骨，口味营养搭配适宜，可滋阴润燥，益精补血，健胃强骨。

土豆和豆角，健脾和胃，消胀助消。

土豆和南瓜，能防治糖尿病和防癌抗癌，补气益血，养颜瘦身。

温馨提示

发芽的或者皮色变青、变绿和变紫的土豆不可食用，以防龙葵素中毒。

土豆适宜作为糖尿病患者的食疗之用。



四季豆炒土豆

【美食材料】 四季豆、土豆各150克，红椒条30克，植物油、食盐、湖南辣酱、湿淀粉各适量。**【名师巧手】**

① 四季豆撕去两头的筋，切成段；土豆去皮后切成条待用。② 锅内倒入植物油烧热，下入土豆条炸熟后捞出。③ 原锅留底油，放入四季豆段炒熟，加入土豆条、红椒条翻炒，调入食盐、湖南辣酱，烹入少许清水烧至汤汁收干，用湿淀粉勾薄芡即可。

【名师小贴士】 此菜色泽红亮，增食欲，健脾胃，促消化，养精神。



辣煸土豆片

【美食材料】 土豆400克，青红尖椒50克，干川椒15克，川豆豉、葱末、姜末、蒜末、花椒油、食盐、味精、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 土豆去皮、洗净，切成薄厚均匀的片；青红尖椒去子洗净，切成细条；川豆豉稍剁细。② 锅置火上，放入色拉油烧热，下干川椒、川豆豉、葱末、姜末、蒜末煸炒一下，放入土豆片煸炒至八成熟，放入青红尖椒条，调入食盐、味精炒匀，再淋上花椒油翻炒入味即可。

【名师小贴士】 做这道菜可适当多放一点油。土豆片先用油煎炒后再炒，成菜口味较佳。



干煸土豆条

【美食材料】 土豆300克，洋葱30克，青椒20克，干川椒10克，色拉油、食盐、味精、花椒、白糖各适量。

【名师巧手】 ① 将土豆去皮，洗净，切细条；洋葱、青椒洗净，切条；干川椒切段。② 炒锅置火上，倒入色拉油烧至五成热，下入土豆条炸至外表呈金黄色，捞起控油备用。③ 锅留底油，下花椒、干川椒段、洋葱条爆香，放入土豆条，调入食盐、味精、白糖，再下入青椒条炒匀即可。

【名师小贴士】 干煸是一种较短时间加热成菜的方法，是把原料投入小油量的锅中，中火热油不断翻炒，原料见油不见水汁时，加调味料和辅料继续煸炒，至原料干香滋润的烹调方法。成菜色黄油亮，风味干香滋润，酥软无渣，无汁醇香。



酸辣土豆丝

【美食材料】 土豆300克，青椒丝50克，胡萝卜丝50克，干辣椒段15克，花椒5克，香油10克，食盐、鸡精、香醋、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 土豆去皮，洗净，切细丝，然后放入开水锅中略烫后捞出，控净水分。② 炒锅内放植物油烧热，下入花椒、干辣椒段炒出香味，放入土豆丝、胡萝卜丝、青椒丝炒匀，调入食盐、鸡精、香醋快速翻炒入味，淋上香油即成。

【名师小贴士】 把切好的土豆放入清水中浸泡，可以去掉一部分淀粉以获得爽脆的口感，但应注意不宜泡太久，否则会使水溶性维生素流失过多。

剁椒土豆泥

【美食材料】 土豆800克，鸡油50克，剁辣椒、陈醋各30克，辣椒酱10克，食盐、味精、葱花各适量。

【名师巧手】 ① 土豆去皮，上笼蒸至熟透，取出捣成泥。② 锅内放入鸡油烧热，将土豆泥慢慢倒进去炒出香味，加食盐调味，起锅装入盘中。③ 锅内放入剁辣椒、辣椒酱、陈醋、食盐、味精烧开，淋在土豆泥上，撒入葱花即可。



【名师小贴士】 成品清香，微酸鲜辣，软糯适口，能增进食欲，促进脾胃的消化功能。

葱香麻辣土豆泥

【美食材料】 土豆2个，黑胡椒粉4克，香葱2根，大葱段3段，食盐、麻辣红油、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 香葱清洗干净，切成葱花；土豆洗净，放到水里煮至熟透，然后把煮熟的土豆放到冷水里浸几分钟，再撕去土豆皮，然后切成块。② 把切好的土豆块放到一个盆里，捣成泥，再加入黑胡椒粉和食盐拌匀。③ 炒锅倒入植物油烧热，放入大葱段爆香，然后捞去大葱段，放入拌好的土豆泥，翻炒均匀，加入葱花即装盘，淋上麻辣红油即成。

【名师小贴士】 要判断土豆是否已经熟透了，可用一根筷子在土豆的中心位置扎一扎，如果很轻松就能扎透，则土豆已熟透。



麻辣素丝

【美食材料】 去皮土豆200克，去皮胡萝卜100克，去皮春笋100克，去皮莴笋100克，辣椒油、花椒粉、酱油各适量，食盐、白糖、鸡精、香油各少许。

【名师巧手】 ① 将去皮春笋在沸水锅中焯一下，捞起放凉，切成丝；去皮土豆、去皮莴笋、去皮胡萝卜分别切丝，下入沸水中焯透。② 莴笋丝和春笋丝用少许食盐拌匀，沥干水分。③ 把酱油、食盐、白糖、鸡精、花椒粉、辣椒油、香油调匀成味汁，与四种素丝混合拌匀即成。

【名师小贴士】 土豆含大量的淀粉、碳水化合物、膳食纤维和维生素，是减肥、清肠、养胃、健脾的佳品，十分适合儿童和老年人食用。



莴笋

莴笋又名莴苣，鲜嫩爽脆，色泽淡绿，具有很高的营养价值。常吃莴笋有清热、利尿、活血、健齿的作用，还可促进食欲，改善消化系统和肝脏功能，抗衰老、抗癌。

厨房指南

莴笋叶中维生素C是茎的4倍，胡萝卜素是茎的6倍，叶绿素是滋润皮肤、清洁口腔、防龋除臭的美容素。因此莴笋叶与茎都吃才最具营养。

莴笋制作菜肴可凉可热，可荤可素，但其怕咸，要少放盐才好吃。

合理搭配

莴笋宜与蒜苗搭配，对防治高血压有很好的效果，还可利五脏，强筋骨。

莴笋和胡萝卜，促进消化，强心健脾。

莴笋和香菇，健脑力，补肝肾，益脾胃，降脂降压。

温馨提示

莴笋中的某种物质对视神经有刺激作用，有眼疾，特别是夜盲症患者及脾胃虚寒者不宜多食。

食用莴笋后不可马上吃蜂蜜，否则易致腹泻。



红油莴笋丝

【美食材料】 莴笋500克，干辣椒段15克，花椒5克，植物油30克，白糖、香油、醋、食盐、高汤各适量。

【名师巧手】 ① 莴笋削皮，洗净，切成丝，放入沸水中焯一下，取出沥干，装盘备用。② 碗内放食盐、白糖、醋，加少量高汤，调匀成味汁。③ 炒锅置火上，加植物油，放入花椒，炸出香味后捞出，再下干辣椒段炸至呈棕红色。④ 把炸好的麻辣油淋在莴笋丝上，加入味汁，再淋上香油，拌匀即可。

【名师小贴士】 焯莴笋时一定要注意时间和温度，焯的时间过长、温度过高都会使莴笋绵软，失去清脆口感。

炆炒莴笋

【美食材料】 莴笋400克，猪瘦肉末50克，干辣椒15克，花椒10克，葱花、蒜片、食盐、鸡精、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将莴笋去皮，洗净切成丝，下入沸水锅中焯熟后捞起备用；干辣椒斜切成段。② 炒锅中放入植物油烧热，下入猪瘦肉末炒香，出锅备用。③ 炒锅中再加入植物油烧热，下入干辣椒段、花椒、蒜片爆香，再加入莴笋丝炒匀，放入猪瘦肉末，调入食盐、鸡精翻炒入味，撒上葱花装盘。

【名师小贴士】 也可用油辣椒和花椒油来炒。以选择茎粗、无空心、肉质呈青色的莴笋为佳。



四味莴笋卷

【美食材料】 莴笋片200克，绿豆芽150克，青椒丝、红椒丝各100克，鸡蛋1个，食盐、鸡精、香油、辣椒油、植物油各少许。

【名师巧手】 ① 将莴笋片用食盐腌渍5分钟，捞出用清水洗净，用沸水焯一下捞起；绿豆芽掐去两端，焯熟后捞出放凉，加食盐和香油拌匀；青椒丝和红椒丝加食盐、鸡精、香油拌匀。② 将鸡蛋磕入碗中，加食盐打匀，下入烧热的锅内加少许植物油摊成鸡蛋皮，再切成丝。③ 莴笋片铺平，放上绿豆芽、青椒丝、红椒丝和鸡蛋皮丝卷成卷，装盘后淋上辣椒油即可。

【名师小贴士】 此菜色彩丰富，质地嫩脆，香辣爽口，营养美味。莴笋片应尽量切得薄一些。



竹 笋

竹笋一年四季皆有，春笋、冬笋品质最佳。竹笋有低脂肪、低糖、多纤维的特点，能促进肠道蠕动、帮助消化、减肥轻身、防止便秘，有利于预防消化道肿瘤，并可减少与高血脂有关的疾病。

厨房指南

竹笋烹调时可凉拌、可煎炒、可熬汤、可红烧，均鲜嫩清香，营养得以最大保存。

竹笋食用前应先用水焯过，以去除其中的草酸。

靠近笋尖部的地方宜顺切，下部宜横切，这样烹制时不但易熟烂，而且更易入味。

鲜笋存放时不要剥壳，否则会失去清香味。

合理搭配

竹笋和猪肉，防便秘，有美容、减肥、健脾开胃的功效。

竹笋和鸡肉，益气养血，补精填髓，养肝明目，健脾胃，强筋骨。

竹笋和莴笋，有清热解暑、利尿通便、去脂减肥的作用。

温馨提示

尿路结石、脾胃虚寒、胃痛出血、慢性肠炎、久泻滑脱者及过敏体质的人慎食。



麻辣三丝

【美食原料】 春笋200克，莴笋150克，猪瘦肉50克，辣椒油、花椒粉、胡椒粉、熟芝麻、酱油、白糖、味精、食盐、香油、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 将春笋、莴笋都在沸水锅中焯一下，捞起放凉，分别切成丝；猪瘦肉洗净，切成丝，调入少许食盐、胡椒粉、花生油置火上蒸熟。② 莴笋丝加入食盐拌匀，然后沥干水分。③ 把酱油、食盐、白糖、味精、花椒粉、辣椒油、香油、熟芝麻调匀，加入三丝中拌匀即成。

【名师小贴士】 中医认为，竹笋有滋阴凉血、清热化痰、解渴除烦、利尿通便、养肝明目、减肥瘦身的功效。



麻辣冬笋

【美食原料】 冬笋400克，猪瘦肉末50克，辣椒油、花椒油、食盐、鸡精、香油、豆油各适量。

【名师巧手】 ① 冬笋去壳、皮和硬梗，切成长条。② 炒锅置旺火上，放入豆油烧至五成热，放入冬笋条炸约1分钟，倒出沥油。③ 炒锅留底油，下入猪瘦肉末炒香，加入食盐、辣椒油、花椒油和少许清水炒匀，放入冬笋条烧开，转小火烧2分钟，至汤汁浓稠后加鸡精，转大火炒匀，淋上香油即可。

【名师小贴士】 一般竹笋尖部较嫩，根部较老，切时应将老的部分切片，嫩的部分切块，这样能保证烹调时原料同时烧熟和入味。

酸辣小竹笋

【美食原料】 罗汉小竹笋200克，四川酸菜100克，猪瘦肉末30克，干辣椒段10克，姜末、蒜末、食盐、白糖、味精、老抽、花椒油、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 四川酸菜切碎；罗汉小竹笋切丁，焯水备用。② 炒锅中倒入植物油烧热，放入猪瘦肉末、姜末、蒜末、干辣椒段炒香，加入四川酸菜末、罗汉小竹笋丁，调入食盐、白糖、味精、老抽炒匀，淋上花椒油翻炒入味即可。

【名师小贴士】 竹笋中较多的草酸会影响人体对钙的吸收，处于长身体阶段的儿童不宜多食。



干烧冬笋

【美食原料】 冬笋尖250克，水发香菇30克，胡萝卜25克，豌豆25克，郫县辣豆瓣、葱末、姜末、料酒、素汤、食盐、白糖、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 冬笋尖切成粗长条；水发香菇、胡萝卜都切成丁。② 冬笋尖条、水发香菇丁、胡萝卜丁、豌豆分别焯水后捞出。③ 炒锅中倒入植物油烧热，下葱末、姜末炒香，放入郫县辣豆瓣炒出红油，加料酒、素汤、食盐、白糖烧开，再投入冬笋尖条、水发香菇丁、胡萝卜丁、豌豆翻炒均匀，烧开后用中小火烧10分钟，改大火收浓汤汁即可。

【名师小贴士】 此菜含有较多的膳食纤维，能促进肠胃蠕动，帮助食物消化。



油辣腐乳炒冬笋

【美食原料】 冬笋300克，辣椒油15克，红油腐乳20克，味精、食盐各少许，高汤、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 冬笋洗净后放入沸水中氽水，捞出切成细条。② 炒锅内放入花生油烧至七成热，放入红油腐乳炒香，再放冬笋条炒匀，调入食盐。③ 加入高汤、味精，用文火焖2分钟至汤汁收浓，淋上辣椒油翻炒均匀即可。

【名师小贴士】 冬笋既可生炒，又可炖汤，味美爽脆，加入红油腐乳拌炒，色泽红亮，辣香味美。



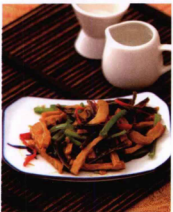


油辣冬笋条

【美食材料】 冬笋300克，红油辣椒25克，酱油10克，肉汤100克，植物油适量，食盐、鸡精、花椒各少许。

【名师巧手】 ① 将冬笋放入清水锅中煮一下，捞起从中切开，用刀背拍松，再切成条。② 锅置旺火上，倒入植物油烧至七成热，放入冬笋条、花椒煸炒半分钟，加入酱油、食盐翻炒几下，淋入肉汤烧干。③ 调入鸡精，焖至汤汁收干后盛盘，加入红油辣椒拌匀即可。

【名师小贴士】 成菜脆嫩，味香辣。冬笋肉厚质脆，鲜嫩清爽，甜美可口，烹调前最好先用清水煮滚，再放入冷水中浸泡半天，可除苦涩味，口味更佳。



小炒双干

【美食材料】 干笋200克，干豆角150克，火腿片100克，青椒丝、红椒丝各30克，色拉油20克，生抽10克，高汤、味精、食盐各适量。

【名师巧手】 ① 将干笋、干豆角分别用温水泡软，切成5厘米左右的段。② 锅内倒入高汤，放入干笋段、干豆角段、火腿片，用小火煨约2小时后取出待用。③ 色拉油倒入锅内烧至七成热，下入干笋段、干豆角段、青椒丝、红椒丝、火腿片翻炒，调入食盐、生抽、味精，用大火翻炒均匀即可。

【名师小贴士】 香浓味美，营养丰富。新鲜的长豆角洗净后放入清水锅内煮约8分钟，捞出后挂在阴凉通风处晾三天即可食用。色泽红亮，口味浓郁。由于干笋含有多种维生素和纤维素，具有防癌、抗癌的作用。



香辣三丝

【美食材料】 净茭白、净茭笋、净红柿子椒各150克，香油、辣椒油、食盐、鸡精各适量。

【名师巧手】 ① 将净茭白、净红柿子椒、净茭笋都切成丝。② 锅中倒入水烧沸，下入三丝焯透，捞入冷开水中泡凉，沥净水分，加入食盐拌匀腌一下，把腌出的水滤掉，加入香油、辣椒油、鸡精，拌匀后装盘即可。

【名师小贴士】 色泽美观，香辣可口。三种蔬菜搭配，辅以红油辣椒同烹，爽口助食欲，可补充各种维生素。

茭白

茭白，又名茭笋、茭瓜，质地鲜嫩，味甘实，营养价值高。常食有解热毒、除烦渴、利尿的功效，还可促进新陈代谢，有助于退黄疸、通乳汁。

厨房指南

茭白以春、夏季的质量最佳，营养较为丰富。挑选以外形肥大均匀、新鲜脆嫩、肉色洁白无灰心者为好。

茭白含有草酸，烹前最好先用开水煮一煮或焯水处理。建议先带壳煮，然后再去壳烹调，这样能减少鲜味的流失。

合理搭配

嫩茭白与肉类同烹，味鲜美，营养价值高。

茭白和芹菜，其降血压之效更为明显，清热利尿。

茭白和猪蹄，通经、通乳，营养互补。

茭白和蘑菇，不燥不腻，增进食欲，减肥美容，防病防癌。

茭白和西红柿，促进补充维生素，利尿降压，清热解毒，健胃消食，预防癌变。

温馨提示

脾胃虚寒、腹泻者忌食茭白。

茭白含草酸，会影响钙吸收，不宜与含钙较高的食物及蜂蜜同时吃。凡患肾脏疾病、尿路结石者都不宜多食。



油辣茭白丝

【美食材料】 茭白400克，青辣椒30克，姜末、蒜泥各5克，食盐、味精、花椒粉各少许，酱油、辣椒油、高汤、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 茭白去掉外壳，放入沸水锅中煮5分钟，捞出冲凉，取出切成两半，由尖向根部片成薄片，再切成丝；青辣椒洗净后切成辣椒圈。② 锅中放入色拉油烧热，加入姜末、蒜泥、辣椒油、花椒粉、酱油炒匀，添入高汤烧沸，放入食盐、味精、辣椒圈后装碗。③ 将茭白丝放入红油高汤中，静置15分钟即可。

【名师小贴士】 茭白质地脆嫩，香辣味鲜。也可以把茭白丝放入汤内煮至入味。



麻辣拌茭白

【美食材料】 茭白500克，干辣椒段10克，花椒20粒，酱油15克，香油、食盐、鸡精各少许，花生油适量。

【名师巧手】 ① 茭白去皮洗净，切成片，焯水后再放开水锅中烫熟后捞出，装盘放凉，拌上食盐和鸡精。② 锅内放入花生油烧热，下入花椒炸出香味，捞去花椒，再放干辣椒段炸香，加入酱油调匀，倒在茭白片上，再淋上香油即可。

【名师小贴士】 常吃茭白有促进代谢，防治便秘，瘦身减肥的作用。

芹 菜

芹菜是一种常用蔬菜，有水芹、旱芹、西芹等品种，药用价值较高，尤以旱芹为佳。食用芹菜可解油腻，有保护血管、防癌抗癌和抗老化作用，还能平肝清热、化痰下气、利尿消肿、养血补虚、镇静降压、预防便秘。

厨房指南

芹菜热炒、凉拌或作为馅料配菜均宜。选购时要注意以农家刚上市，茎秆粗壮色亮，无黄、萎叶片的鲜嫩芹菜为佳。

芹菜叶比茎营养高，尤其是含胡萝卜素和维生素C更多，因此吃芹菜时最好不要把嫩叶扔掉。

芹菜用沸水焯烫后马上过凉，除了使成菜颜

色翠绿，还可减少炒菜时间和油脂的“入侵”，保证营养素少流失。

合理搭配

芹菜和畜肉（猪肉、牛肉），解油腻、促食欲，强体抗衰，利脾健胃。

芹菜和豆腐干，清热润肠，降脂降压，补铁补钙。

芹菜和香菇，益肝肾，健脾胃，补脑抗衰。

芹菜和花生，利水消肿，润肺化痰。

温馨提示

脾胃虚弱、大便秘结者和低血压者以及婚育期男士都不宜多食芹菜。



白辣椒炒芹菜

美食原料 芹菜250克，白辣椒60克，干辣椒段、姜末、葱花、食盐、鸡精、蚝油、料酒、香油、植物油各适量。

名师巧手 ① 芹菜择洗后切成丁；白辣椒切成丁，入锅炒干水分待用。② 锅置旺火上，放入植物油烧热，炒香干辣椒段，下入芹菜丁炒至六成熟，加入姜末、料酒、食盐、鸡精、蚝油翻匀。③ 加入白辣椒丁拌炒入味，再加入葱花、香油即可。

名师小贴士 芹菜香脆，白辣椒酸辣爽口。也可把白辣椒和干辣椒一同先炒香后再下芹菜。



芹菜拌胡萝卜

美食原料 芹菜150克，胡萝卜100克，红辣椒丝50克，辣椒油15克，葱丝、食盐、花椒粉、鸡精、酱油、香油各适量。

名师巧手 ① 芹菜择洗干净，切成段；胡萝卜去皮后切成细条。② 锅内烧开水，下入胡萝卜条、芹菜段焯烫后捞出，沥干后装盘，撒上葱丝。③ 将香油烧热炒香红辣椒丝，加入酱油、辣椒油、食盐、鸡精、花椒粉烧开，倒入胡萝卜芹菜中拌匀即可。

名师小贴士 芹菜含铁量较高，还是缺铁性贫血患者的理想食疗佳蔬。

萝卜

萝卜是公认的健康佳蔬，能增强机体免疫功能，有增加食欲、帮助消化、开胃健脾、顺气化痰和促进营养吸收、防癌抗癌的作用。

厨房指南

萝卜生熟食均可，烹调适用于烧、拌、炒或煮汤，也可作配料。

白萝卜主泻，胡萝卜为补，二者最好不要同食；若要同吃应加醋来调和，以利于营养吸收。

萝卜种类繁多，生吃以汁多辣味少者为好，平时不爱吃凉性食物者以熟食为宜。

合理搭配

萝卜和排骨同炖，气香味鲜，促进食欲，消食健胃，理气化痰，补虚弱，强筋骨。

萝卜和羊肉同煲，乃冬令佳肴，二者相互促进营养的消化和吸收，能益气补虚，温中暖下，消积化滞，强身防癌。

萝卜和豆腐，促进营养吸收，清热解毒，化痰下气。

萝卜和金针菇，加高汤同煮，化痰润肺，健脑益智。

温馨提示

萝卜性偏寒凉，脾胃虚寒、泄泻者要少食；胃溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿的患者和先兆流产、子宫脱垂患者都应忌吃。

萝卜忌与人参、西洋参等中药同食。



干烧萝卜

【美食原料】 萝卜500克，川辣豆瓣酱50克，酱油、白糖、绍酒、鸡精、醋、植物油各适量。

【名师巧手做】 ① 萝卜去皮洗净，切成条，放入烧至六成热的植物油锅中炸香后捞起沥油；川辣豆瓣酱捣细。② 锅中放入植物油烧热，将川辣豆瓣酱炒至油呈红色，放入萝卜条炒匀，加入绍酒、酱油、白糖、鸡精及少量水，改用中火烧入味，烹入醋再烧片刻即成。

【名师小贴士】 木耳、橘子、苹果、梨等食物与萝卜相克，不宜同食。

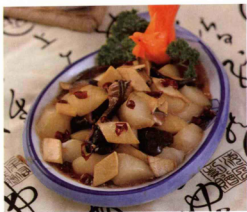


萝卜丝炒海带

【美食原料】 白萝卜400克，海带丝100克，植物油50克，干辣椒10克，葱段、姜丝、香油各5克，香醋、鸡精、食盐、胡椒粉各适量。

【名师巧手做】 ① 白萝卜去皮，切成丝；海带丝放入沸水锅内焯水后捞出过凉；干辣椒斜切成圈。② 炒锅置旺火上，放入植物油烧热，下入姜丝、干辣椒圈略煸，加入白萝卜丝、海带丝炒匀。③ 调入香醋、食盐、鸡精炒入味，加入葱段、胡椒粉、香油，炒匀装盘即可。

【名师小贴士】 成菜酸辣爽脆，让人食欲大开。喜欢吃辣者还可以再加入一点辣椒酱。



烧麻辣萝卜

【美食材料】 白萝卜500克，水发香菇、竹笋各50克，鲜汤150克，植物油、湿淀粉、姜末、干红辣椒、花椒粉、酱油、食盐、鸡精各适量。

【名师巧手】 ① 白萝卜去皮洗净，切成块，下入沸水中煮至六七成熟后捞出；干红辣椒切小段；竹笋、水发香菇洗净，切成薄片。② 炒锅内放入植物油烧热，煸香姜末、干红辣椒段，放入水发香菇片、竹笋片、白萝卜块同炒，调入食盐、酱油、花椒粉、鲜汤烧开，转小火烧至食材熟透，加鸡精，用湿淀粉勾薄芡后炒匀即可。

【名师小贴士】 萝卜“百病皆相宜”。常吃有助于降血脂，减肥轻身，预防心血管疾病和癌症。

胡萝卜

胡萝卜芳香甘甜，有多方面的保健功能，被誉为“小人参”。适量食用有助于保持正常视力，促进消化，润肤抗衰，增强免疫力，防治高血压和癌症。

厨房指南

烹制胡萝卜要多加油且时间不宜长，这样才能减少营养成分的流失；胡萝卜皮营养丰富，削皮时尽量薄或连皮吃。

烹制胡萝卜时间不宜长，以防维生素C损失。

胡萝卜中的胡萝卜素和维生素A是脂溶性物质，用油炒或和肉类食材同烹煮，最利于营养的吸收。

合理搭配

胡萝卜和羊肉炖食，补虚弱，益气血。

胡萝卜和猪肝、养肝、补血、明目，能保护眼睛，防治夜盲症、贫血和高血压。

胡萝卜和莴笋，促进食欲，帮助消化，强心健脾，抗衰防癌。

温馨提示

胡萝卜不宜和含维生素C丰富的蔬菜（如青椒、西红柿）同食，以防维生素C被破坏。

胡萝卜不宜过量食用，常大量摄入会令皮肤变黄；也忌与酒同食，否则会在肝脏中产生毒素而导致肝病。



麻辣胡萝卜

【美食材料】 胡萝卜400克，油炸花生米50克，葱白10克，醋15克，酱油、辣椒油各30克，食盐、味精、白糖、花椒粉各少许。

【名师巧手】 ① 将胡萝卜去皮洗净，切成丝，放入开水中焯透，捞起沥干后装碗。② 油炸花生米拍碎，葱白切成末，都撒在胡萝卜丝上。③ 将酱油、醋、白糖、辣椒油、食盐、味精、花椒粉一起调匀后烧热，倒入胡萝卜丝中拌匀，稍腌入味即成。

【名师小贴士】 此菜亦可将胡萝卜加植物油和各类作料用炒的方法来烹调，但烹炒则不宜加醋，以免胡萝卜素被破坏。

平菇

平菇素炒或荤烧都鲜嫩味美，常食能改善人体的新陈代谢，增强体质，有助于抑制肿瘤细胞，调节神经功能。对肝炎、慢性胃炎、胃和十二指肠溃疡、软骨病、高血压等症都有食疗功效。

厨房指南

平菇以新鲜色白、肉厚质的八成熟（菌盖的边缘向内卷曲，而不是翻张开）的鲜品为佳，适宜用炒、烩、烧等法烹煮。

清洗平菇时在水里放点盐后搅匀，浸泡一会儿再洗，泥沙很容易洗干净。

合理搭配

平菇和猪肉，补充多糖类物质和蛋白质，促进蛋白质和各种氨基酸的吸收。

平菇和豆腐，降压降血脂，提高免疫力。

平菇和扁豆、木耳同烹，可健脾利水、益气强身、活血通络，对调理脾胃虚弱所致食欲不振、浮肿胀满有益。

温馨提示

一般人均可食用，消化系统疾病、心血管疾病和癌症患者尤其适宜，体弱者和更年期妇女也宜食。



蒜辣烧平菇

【美食原料】 平菇500克，蒜片25克，酱油、料酒、食盐、胡椒粉、湿淀粉、辣椒油、花椒油、熟猪油、高汤各适量。

【名师巧手】 ① 平菇择洗后切片，放入开水锅中余一下，捞出沥干。② 净锅上火下熟猪油烧热，放入蒜片炒香，烹入料酒、酱油、高汤，随即下入平菇片，调入食盐、胡椒粉、辣椒油烧开。③ 移至小火慢烧，待平菇烧透，淋上花椒油，用湿淀粉勾芡即可。

【名师小贴士】 平菇口感好、营养高，不抢味，但鲜品出水较多，易被炒老，须注意掌握好火候。



香辣爆四菇

【美食原料】 平菇150克，金针菇、茶树菇、香菇各50克，姜末、湖南豆瓣辣酱、酱油、胡椒、白糖、湿淀粉、香油、红椒丝、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将平菇、金针菇、香菇分别择洗干净；茶树菇斜切成条。② 锅内倒入植物油烧热，下入姜末、红椒丝、湖南豆瓣辣酱爆香，加入平菇、金针菇、茶树菇条和香菇炒至八成熟。③ 调入酱油、胡椒、白糖，用湿淀粉勾芡，再淋上香油即可。

【名师小贴士】 平菇搭配其他三种菇类，诱人食欲，营养互补，能抗癌降压，防衰养颜，补脑益智。

鸡腿菇

鸡腿菇形如鸡腿，滋味似鸡肉，集营养、保健、食疗于一身。有降低血糖、调节血脂、益胃清神、增进食欲、消化食痔等作用。

鸡腿菇适宜与肉类搭配烹调食用，其色、香、味、形俱佳，炒食、炖食、煲汤均宜，久煮不烂，滑嫩清香，尤其适合糖尿病患者食用。



炆炒三菌

【美食材料】 鸡腿菇、平菇、香菇各150克，红、青尖椒各1个，高汤50克，干辣椒10克，花椒5克，食盐、味精、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 平菇、鸡腿菇、香菇都洗净，下入沸水锅中焯一下捞出，切片；红、青尖椒洗净，切片。② 炒锅放植物油烧热，下干辣椒、花椒和红、青尖椒片炆炒出香味，放入平菇片、鸡腿菇片、香菇片炒香，加入高汤，调入食盐、味精炒匀收浓汁即可。

【名师小贴士】 菌类食品一般都富含蛋白质、碳水化合物、维生素及钙、磷、铁等矿物质，有防病治病、强身健体、健脑益智的作用。



软炸鸡腿菇

【美食材料】 鸡腿菇300克，3个鸡蛋的蛋清，干淀粉、花生油、食盐、味精、花椒粉、川椒末、绍酒、黑芝麻各适量。

【名师巧手】 ① 鸡腿菇洗净，切成条块，调入食盐、味精、绍酒拌匀，再加入鸡蛋清、干淀粉、黑芝麻抓匀上薄浆备用。② 锅中倒入花生油烧至六成热，下入鸡腿菇块炸至刚熟时捞起，待油温升高后再下锅复炸一下，装盘后趁热撒上花椒粉、川椒末，拌匀即可。

【名师小贴士】 买回的鸡腿菇要放在通风、干燥、凉爽处保存，避免阳光长时间照射，这样有利于长期保存。



香焖鸡腿菇

【美食材料】 鸡腿菇400克，五花肉片50克，红椒片25克，干红椒片15克，湖南辣椒酱、豉油、红油各10克，食盐、鸡精、豆瓣酱各少许，植物油、鲜汤各适量。

【名师巧手】 ① 鸡腿菇切成厚片，放入清水泡洗一下，放入烧热的植物油内略炸一下后捞起。② 锅内倒入植物油烧热，下五花肉片煸香出油，放入干红椒片炒香，加入鸡腿菇片、豆瓣酱、湖南辣椒酱炒匀，倒入鲜汤烧开。③ 调入食盐、鸡精、豉油，放入红椒片用中火焖透，淋入红油即可。

【名师小贴士】 鸡腿菇用清水浸泡，可漂去多余咸味，增加鲜嫩口感。

茶树菇

茶树菇是一种高蛋白、低脂肪、集美味、营养、保健、食疗于一身的纯天然食用菌，蛋白质含量高，人体必需氨基酸齐全，还含十多种矿物质元素与抗癌多糖，其药用保健疗效高于其他食用菌，有健脾止泻、抗衰老、降低胆固醇、防癌

抗癌的功效。

茶树菇在菜肴中用作主菜，调配菜均佳，主要做法有干锅茶树菇、茶树菇炒肉类和做汤、干煸等，以菇身细长的口感比较好，茎粗大的则味道稍差。

干锅茶树菇

【美食材料】 茶树菇250克，猪五花肉、洋葱片各50克，青椒粒、红椒粒各20克，姜末、蒜末、辣椒酱、辣椒油、花椒油、香油各10克，食盐、味精各少许，花生油、鲜汤各适量。

【名师巧手】 ① 茶树菇去蒂用清水涨发洗净；猪五花肉焯水后切成小薄片。② 炒锅下花生油烧热，放入猪五花肉片煸香出油，再加入姜末、蒜末、茶树菇、洋葱片同炒。③ 加入辣椒酱、食盐、味精炒匀，掺入鲜汤旺火烧开，加香油、辣椒油、花椒油、青椒粒、红椒粒，倒入干锅中，随酒精炉一同上桌。

【名师小贴士】 茶树菇干品烹调前须用温水浸泡10分钟，可去除伞盖里的杂质。而茶树菇的柄脆嫩，是最香的部分，最适宜入菜。



香菇

香菇又名冬菇，是高蛋白、低脂肪的营养健康食品，适量常吃有防癌、抗癌、补肝肾、健脾胃、益智安神、美容养颜之功效。香菇适宜和油菜、西兰花、猪肉、鸡肉等一起烹调食用。

经阳光晒过的香菇干品，含维生素D相对较高，吃经阳光晒过的干香菇营养价值更高。买来的鲜香菇一次吃不完时可放在阳光下晒干。

香菇烧芋丸

【美食材料】 香芋500克，香菇150克，鸡蛋1个，火腿末20克，红辣椒末5克，干淀粉15克，面粉10克，香油、姜末、食盐、胡椒粉、蚝油、葱花、湿淀粉各少许，鲜汤、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 香芋去皮后切成小块，上笼蒸烂后捣成芋泥；香菇去蒂后洗干净。② 在芋泥中打入鸡蛋，加入火腿末、干淀粉、面粉、食盐、胡椒粉、蚝油、香油和少许水拌匀，挤成芋丸，下入色拉油锅内炸至金黄色后盛出待用。③ 锅内留底油，下入姜末、香菇翻炒，加入鲜汤、食盐、蚝油均匀入味，放入芋丸用小火烧至汤汁较浓，用湿淀粉勾芡，撒上红辣椒末、葱花即可。

【名师小贴士】 炸芋丸时，一定要掌握好火候，油太热时一定要离火炸制。香菇宜用60~80℃的热水浸泡，才易水解出鲜味。



芋 头

芋头易于消化，适量常食可保护消化系统，增强人体免疫功能，还有通便解毒、洁齿防龋、补益肝肾的作用。

厨房指南

芋头在剥洗、切片时注意不要擦、贴到健康皮肤，否则会引起皮炎发痒；如不慎擦到，可用生姜汁擦洗即可缓解。因此，在处理芋头时最好戴上乳胶手套。

将芋头先洗干净，用热水烫一烫后再削皮，可防止手痒。

巧除芋头黏液：芋头切开后会分泌许多黏

液，较难处理，而将芋头去皮后放入醋水中煮4~5分钟，捞起放入清水中，即可去除黏液。

合理搭配

芋头和猪肉同烧，能滋补保健，健脾止泻。

将芋头切成丁与玉米掺在一起煮粥，比较能发挥芋头的营养功效。

芋头与大米同煮粥，既营养，又宽肠胃。

温馨提示

芋头不能生吃，也不宜与香蕉同食。

芋头烹煮时一定要保证熟透，以防其中的黏液刺激咽喉。



剁椒煮芋头

【美食材料】 芋头500克，湖南剁辣椒50克，植物油适量，食盐、鸡精、葱花各少许。

【名师巧手】 ① 芋头去皮洗净，切成2厘米厚的片。② 锅内倒入植物油烧热，将芋头片放进去翻炒几下，添入适量水盖过芋头，用中火煮15分钟，用锅铲翻动一下，放入食盐、鸡精调味。③ 加入湖南剁辣椒炒匀，改用大火收浓汤汁，加入葱花即可。

【名师小贴士】 芋头不宜多吃，因其含淀粉较多，一次吃得过多会导致腹胀。



蒸芋头

【美食材料】 芋头500克，细干糯米粉150克，川辣豆瓣30克，姜末、大葱各10克，酱油15克，植物油20克，白糖、花椒粉各少许。

【名师巧手】 ① 芋头削去皮洗净，切成条；川辣豆瓣放入热植物油锅中炸香；大葱洗净，剥成细末。② 芋头条装入小盆，放入炸好的川辣豆瓣和姜末、花椒粉、葱末、酱油、白糖、细干米粉，拌匀。③ 把拌好的芋头条装入蒸碗，上笼蒸熟，取出后翻扣于盘中即可。

【名师小贴士】 芋头一定要保证蒸透至熟软。芋头的营养易于吸收，还可作为防治癌症的药膳主食。

肉末香芋丝

【美食原料】 香芋500克，猪腿肉150克，剁辣椒30克，植物油、蒸鱼豉油各15克，葱花8克，姜末5克，鸡精、食盐各少许。

【名师巧手】 ① 香芋去皮后切成丝；猪腿肉洗净，剁碎成泥待用。② 锅内倒入植物油烧热，炒香姜末，放入猪肉泥炒散，加入剁辣椒、鸡精、食盐翻匀后出锅待用。③ 将香芋丝垫于蒸盘底，上面盖上炒好的剁辣椒肉泥，上笼蒸10分钟，取出淋上蒸鱼豉油，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 此菜质地粉糯，芋香味浓，不油不腻。芋头入蒸笼后宜用大火蒸。



山 药

山药，又名山芋，具有较高的药用价值，有健脾、补肺、固肾、益精、降血糖、抗衰老等功效。

厨房指南

山药可单独用以煮粥、蒸食，也可与其他蔬菜、肉类一起炒、炖。

山药必须去皮食用，以免产生麻、刺等异常口感；剥皮后的山药非常滑手，在手上涂些醋或盐会好处理一些。

把山药切成小丁或碎粒，比切成片或块食用更利于对营养的吸收。

合理搭配

山药和核桃，健脑益智，补中益气，强筋健骨。

山药和羊肉，补虚，补血，补肾，强身。

山药和南瓜，同吃食疗价值高，能健胃，加辅助消化，增强免疫功能，延缓衰老，还对降血糖、防治糖尿病有作用。

温馨提示

山药有收涩的作用，故大便干燥者不宜食用；有肿胀、气滞等各种征状者忌食。

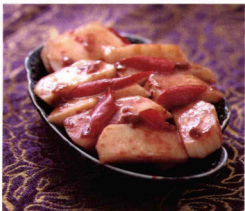
山药不宜与香蕉、油菜、柿子一起食用。

鲜辣山药

【美食原料】 山药500克，红辣椒、洋葱、香菜梗各30克，葱段、姜片、蒜片各20克，海鲜酱15克，湖南辣椒酱10克，蚝油、食盐、鸡精各少许，植物油50克。

【名师巧手】 ① 将山药去皮后切成块，用清水泡一下，放入沸水锅内焯水后捞出；红辣椒去蒂后切成菱形片；洋葱切成小块。② 锅内放入植物油烧热，下入洋葱块、葱段、姜片、蒜片、香菜梗炸香，捞去料渣，加入海鲜酱、湖南辣椒酱、蚝油、食盐、鸡精调成调味酱汁。③ 倒入山药块、红辣椒片，翻炒均匀入味即可。

【名师小贴士】 成菜鲜香、微辣，让人食欲大增。



豌豆

豌豆与一般蔬菜有所不同，所含的植物凝素等物质有助于抗菌消炎、增强新陈代谢的功能。常适量食用豌豆，还有清肠防便秘、抗癌防癌、补肾健脾以及和五脏、生精髓的作用。

厨房指南

豌豆适合与富含氨基酸的食物一起烹调，可以明显提高豌豆的营养价值。

豌豆既可作蔬菜炒食，子实成熟后又可磨成豌豆面粉食用。炒食颜色翠绿，清脆利口。也常被用来作为配菜，以增加菜肴色彩，促进食欲。

合理搭配

豌豆和鸡肉（猪肉），健脾胃，强筋骨，增强体力，补益脑力。

温馨提示

豌豆粒多食会发生腹胀，故不宜大量食用。任何人都可食用，百病无忌，但脾胃虚弱、痛风及肾病患者不宜食用过多。鲜豌豆和干豌豆在营养上各有优势，鲜豌豆含的维生素A、维生素C比干豌豆多，而等量的熟干豌豆的热量、碳水化合物和蛋白质又比熟鲜豌豆多1倍。



干煸豌豆

美食原料 鲜豌豆300克，虾米15克，葱末、姜末、食盐、鸡精、花椒、红辣椒、花生油各适量。

名师巧手 ① 鲜豌豆洗净；虾米用清水泡至回软，洗净备用。② 净锅置火上，倒入花生油烧至五六成热，下入鲜豌豆过油片刻，捞出沥油。③ 炒锅中适量花生油烧热，加入葱末、姜末、花椒、红辣椒、虾米爆香，放入鲜豌豆，煸炒至熟，调入食盐、鸡精炒匀即可。

名师小贴士 豌豆含有人体必需的9种氨基酸，有利于骨骼、牙齿的健康，提高人体免疫力。



泡辣椒炒豌豆

美食原料 豌豆250克，泡辣椒25克，姜末、葱花、蒜末、食盐、味精、酱油、植物油各适量，香油、醋各少许。

名师巧手 ① 豌豆洗净，滤干水分；泡辣椒去蒂后剁成末。② 将泡辣椒末、姜末、蒜末、葱花、酱油、食盐、味精、醋、香油调匀制成鱼香味汁。③ 锅中放入植物油烧至六成热，下入豌豆炸至酥脆，倒去多余的油，加入调好的味汁炒匀即可。

名师小贴士 豌豆要焖一下才易熟，炒时宜用旺火速成。常吃豌豆对老年人大有好处，有助于防衰美容，防治心脏病、癌症。

西蓝花

西蓝花最显著的特点就是有防癌抗癌的功效，尤其是在防治胃癌、乳腺癌方面效果尤佳。常食有增强免疫功能、促进肝脏解毒和降血糖的作用，还可补肾填精、健脑壮骨、补脾和胃。

西蓝花可供西餐配菜或做色拉，还可热炒、凉

拌、做汤。烹调前先将菜花放在盐水里浸泡几分钟，可除去菜虫和残留农药。烫煮西蓝花时间不宜长，否则会失去鲜脆感；西蓝花焯水后应过凉再用。烹煮时间也不宜长，这样才不致破坏防癌抗癌的营养成分。

蛋皮扒西蓝花

美食原料 西蓝花300克，冬笋100克，水发木耳20克，干红椒段10克，鸡蛋1个，湿淀粉15克，猪油、食盐、清汤各适量。

名师巧手炒 ① 西蓝花洗净后切成小朵；冬笋、水发木耳均洗净，撕成小块；鸡蛋打散，用少许油摊成蛋皮，再切块。② 锅内放入猪油烧热，下入西蓝花稍炒，加食盐调味后炒熟，盛入盘中。③ 原锅再下底油烧热，放入冬笋块稍炒片刻，加入木耳块和干红椒段同炒，放食盐、蛋皮块炒匀，烹入清汤烧开，用湿淀粉勾芡，出锅浇在西蓝花上即可。

名师小贴士 西蓝花脆嫩、爽口、清香。选用以色泽深绿，质地脆嫩，叶球松散，无腐烂虫伤者为佳。



蒜 薹

蒜薹有预防便秘、预防癌症、降血脂及预防冠心病的作用。其特有的蒜辣素杀菌能力较佳，有助于预防流感，防止伤口感染和驱虫。蒜薹主要用于炒食，或做配料用，但不宜烹制得过烂，以免辣素

被破坏，杀菌作用降低。

消化能力不佳的人要少吃蒜薹；不宜过量食用，否则会影响视力。

蒜薹如意结

美食原料 净蒜薹250克，香菇绞肉100克，生抽10克，白糖5克，淀粉、花椒油、辣椒油、植物油各适量。

名师巧手炒 ① 净蒜薹细切长段（15~18厘米），放入开水中焯软，沥干备用。② 在蒜薹上扑点干淀粉，打一个结，酿上少许香菇绞肉。③ 锅内放入植物油烧热，下入蒜薹结慢火煎香两边至熟透，然后用生抽、白糖、淀粉、花椒油、辣椒油和适量水调成芡汁，倒入锅内烧至入味即可。

名师小贴士 这里没有专门介绍香菇肉馅的调拌，肉馅的调拌可根据个人口味自行掌握，也可用其他蔬菜和肉末搭配。



子姜

子姜既是佐料、调味品，也是很好的保健食品，可生食，可做菜，可做馅料，还可做菜肴的配菜或酱腌。适当食用可增食欲、益脾胃、散风寒、止呕吐、治反胃，还有助于促进消化，解毒杀菌，

抑制癌细胞。

子姜可用于炒、拌、爆等方法烹调，如“嫩姜炒牛肉丝”、“嫩姜爆鸭丝”等。但不宜吃得过多，以免发生“上火”症状。



酱香子姜

【美食材料】 子姜500克，辣椒酱、花生油各适量，食盐、白糖、葱段、味精各少许。

【名师巧手】 ① 子姜洗净，刮去表皮，用刀拍破，放入盆内加食盐拌匀，腌渍半小时。② 将腌好的子姜清洗后沥干，放在洁净的布上挤去多余的水分。③ 净锅置火上，下入花生油烧至四成热，放入辣椒酱煸出酱香味，起锅盛入碗中，再趁热加入味精、食盐、白糖调匀。④ 把酱汁倒入子姜中，拌匀装盘，放上葱段即可。

【名师小贴士】 此菜酱香浓郁，香辣脆嫩。用的姜必须是无明显纤维的嫩姜。腌姜不可少于30分钟，多腌一会儿能减少辛辣味。

蒿头

蒿头含有丰富碳水化合物、维生素及矿物质，有健脾开胃、延缓衰老、防癌等功效。

蒿头鲜品切片或切成丝炒肉，味道独特，但更

多的还是用来腌制，可按各人喜好腌成酸、甜、辣等口味。还可拌入辣椒剁碎腌成蒿头辣子，都是开胃顺气的佐餐佳品。



鸡婆笋炒蒿头

【美食材料】 鸡婆笋、蒿头各150克，干辣椒段25克，姜末、蒜蓉、食盐、味精、鸡精、湿淀粉、香油各少许，植物油50克，鲜汤适量。

【名师巧手】 ① 鸡婆笋横刀切成圈，用开水焯一下后捞出沥干；蒿头切成小段。② 锅内倒入植物油烧至八成热，下姜末、蒜蓉、干辣椒段煸香，放入鸡婆笋圈炒匀。③ 加入蒿头段炒至变软，调入食盐、味精和鸡精，加入鲜汤稍焖一下，用湿淀粉勾芡后淋入香油即可。

【名师小贴士】 鸡婆笋是湖南长沙的叫法，就是手指头粗的那种小笋。

大头菜

大头菜即芥菜，雪里蕻和榨菜也都是芥菜的一种。芥菜富含膳食纤维，有助于促进消化吸收，防止便秘、解毒防癌，抗菌消肿。

大头菜（榨菜）可鲜食，切丝或片焯水炒，拌

均可，但多用来腌制；雪里蕻一般不宜鲜食，只作为腌菜和梅干菜食用。

芥菜类蔬菜常被制成腌制品，故高血压、血管硬化的病人应少食。

火爆大头菜

【美食原料】 大头菜500克，小红辣椒、花椒粒、蒜、蚝油、食盐、鸡精、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 大头菜去皮，洗净，切成丁；蒜拍碎后再切碎粒；小红辣椒每根切成两段。② 炒锅中放入植物油烧至八成热，放入花椒粒炸香后捞去留油。③ 放入蒜粒和小红辣椒段炒出香味，加入蚝油后放入大头菜丁，用大火爆炒，炒至菜将熟时调入食盐、鸡精，翻锅装盘。

【名师小贴士】 此菜极为开胃，可增进食欲。但大头菜不宜烧得过烂，否则鲜味全无，还对健康不利。



面筋

面筋属于高蛋白、低脂肪、低糖、低热量食物，为传统美食，有和中益气、解热、止烦渴的功效。

将洗好的面筋团成形，投入油锅内炸至金黄色即成油面筋；洗好的面筋投入沸水锅内煮熟，即水

面筋。水面筋的结构类似肌纤维，经适当处理后可用于制成素鸡、素鹅等素仿荤菜式。

油面筋除可直接入菜外，还常用于镶馅成菜，如“油面筋塞肉”。

家常烧面筋

【美食原料】 面筋300克，平菇200克，高汤200克，色拉油、辣豆瓣酱、湿淀粉、葱段、姜片、蒜片、料酒、食盐、胡椒粉各适量。

【名师巧手】 ① 面筋切成块，放入开水中泡洗一下，挤干水分；平菇洗净，撕成小块，以开水中稍烫后用凉水冲净并控水。② 锅置火上，倒入色拉油烧热，放入葱段、姜片、蒜片、辣豆瓣酱炒香，烹入料酒、高汤，加入面筋块、平菇块炒匀，调入胡椒粉、食盐烧开，用湿淀粉勾芡后收浓汁即可。

【名师小贴士】 面粉加适量水，少许食盐搅匀上劲，稍后用清水反复搓洗，把面团中的活粉和其他杂质全部洗掉，剩下的即面筋。



核桃仁

核桃仁形似人脑，既可生食、炒食、配菜，也可用以榨油、配制糕点、糖果等。营养价值高，被誉为“长寿果”。常食有防止细胞老化、

健脑益智、增强记忆力及延缓衰老的功效。还对补血养气、补肾固精、缓解疲劳、润肠通便有益。



麻辣核桃仁

美食原料 核桃仁250克，淀粉30克，鸡蛋1个，辣椒面、花椒面、食盐、鸡精各适量，植物油500克。

名师巧手 ① 将核桃仁置锅中，掺入沸水，加盖焖2分钟，待核桃仁皮起皱，撕去表皮；将淀粉、鸡蛋混合，加适量水调成糊。② 炒锅置中火上，下植物油烧至五成热，下入核桃仁炸至金黄色，捞出沥干油。③ 炒锅加少许植物油烧热，加入淀粉蛋糊拌炒，加辣椒面、花椒面、食盐、鸡精炒匀，倒入炸酥的核桃仁挂匀糊，起锅装盘。

名师小贴士 注意火候，核桃仁不可炸糊，以酥香为度。核桃含较多脂肪，一次不宜吃得太多；吃核桃仁时不宜饮浓茶。

花生仁

花生仁有“植物肉”的称誉，适量食用能增强记忆力，润肺化痰、滋养调气、利水消肿。花生中的不饱和脂肪酸能降低胆固醇，有助于防治心血管疾病。

花生以炖吃、水煮最佳，既能保留植物活性

化合物，又有不温不火、口感潮润、易于消化的特点。和芹菜、鲤鱼、大蒜、豆腐皮（腐竹）等食物搭配比较适宜。

血黏度高者或有血栓的人及胆病患者不宜多食花生。



麻辣蛋酥花生仁

美食原料 花生仁500克，鸡蛋2个，豆粉50克，辣椒粉、花椒粉、胡椒粉、食盐适量，植物油500克。

名师巧手 ① 先用少量鸡蛋清和少许水将豆粉调匀，再加入剩下的鸡蛋调成豆粉蛋糊。② 花生仁用开水泡一下捞起，加辣椒粉、花椒粉、胡椒粉、食盐拌匀，放入豆粉蛋糊中拌匀。③ 炒锅中放入植物油烧热，下入调好的花生仁炸至呈金黄色时捞起，盛盘稍放凉即可。

名师小贴士 注意掌握火候，不要将花生仁炸糊，以酥香为度。调味料可据个人喜好的情添加，如用酱油、芝麻酱、醋、辣椒粉、白糖、花椒面、葱花、蒜泥等调成怪味。怪味是川菜中一种独有的味道，是酸、甜、麻、辣、咸五味的巧妙结合。

红薯粉

红薯粉即红薯粉条，是利用红薯为原料，靠红薯内部的淀粉制作的一种食材，也是大众喜爱和常见传统食品。有久煮不烂、清香可口、食法多样的

特点。红薯粉泡水凉拌，或煮或炒皆宜，经常食用有利于营养均衡，增进肠道蠕动，促进通便排毒。

什锦酸辣粉

【美食材料】 红薯粉300克，油炸花生仁、油酥黄豆、芹菜末各15克，芽菜末20克，榨菜末、香菜末各10克，牛肉末30克，醋25克，辣椒油25克，酱油、食盐、味精、葱花、植物油各少许，鲜汤适量。

【名师巧手】 ① 牛肉末用少许植物油炒熟；芹菜末用开水余一下。
② 醋、辣椒油、酱油、味精、芽菜末放入大碗中，注入烧开的鲜汤。
③ 红薯粉放入开水锅中烫透后倒入大碗中，再加入芹菜末、香菜末、榨菜末、油酥黄豆、油炸花生仁、牛肉末、葱花、食盐，拌匀即可。

【名师小贴士】 酸辣粉是采用红薯粉制成的四川传统小吃，其分为两种：一种为“水粉”，即用红薯淀粉自己调配制作而成，即做即食；另一种为“干粉”，即加工成干粉条。家庭一般用干粉条用水发软即可制作。



凉粉

凉粉由绿豆淀粉（或红薯淀粉、豌豆淀粉等）制作而成，晶莹剔透，嫩滑爽口，主要含有碳水化合物、蛋白质等营养成分。但因凉粉全是淀粉，多食不易消化，故不宜大量食用。

凉粉多以凉拌食用，也可炒食。切条盛碗后浇上好酱油、醋、蒜泥、胡萝卜丝、芝麻酱、辣椒油等调料拌和食用。

川北凉粉

【美食材料】 豌豆凉粉卷800克，卤牛肉50克，熟菜油、酱油、花椒粉、辣椒油、味精、食盐、蒜泥、冰糖、香油各适量。

【名师巧手】 ① 豌豆凉粉卷用开水稍烫一下，过凉后切段装盘；蒜泥中加熟菜油、水和食盐调成蒜汁；冰糖放入酱油中加热溶化；卤牛肉切碎备用。② 将切好的卤牛肉末放入豌豆凉粉卷中，加入酱油、蒜汁、味精、花椒粉、辣椒油、香油，拌匀即可。

【名师小贴士】 川北凉粉用豌豆粉熬制而成，有浓烈的川味，凉粉用较多红油浸泡，白里透红，撒上葱花、蒜泥、花生和各种配料。



粉 皮

粉皮是以豆类或薯类淀粉制成的圆形或方形片状食品。有干、湿两种。粉皮主要营养成分为碳水化合物，具有柔润嫩滑、口感筋道的特点。粉皮以纯绿豆粉制作的为最好。干制后片薄平整，银白光洁，有弹性韧性，久煮不溶，口感筋道。用蚕豆、绿豆、豌豆淀粉混合制品则稍差；还有用红薯淀粉或土豆淀粉制成的粉皮，为灰黄或灰白色，韧性差。

厨房指南

粉皮经切成块状、条状后，可以直接调拌作小吃或作冷菜，如“黄瓜拌粉皮”、“鸡丝拉皮”

等；配荤料可以制作“砂锅鱼头粉皮”、“汤卷”等热菜；油炸后可制作“拔丝粉皮”、“火腿蛋粉皮”等菜式。

合理搭配

粉皮和肉丝（鸡丝）、蔬菜（如胡萝卜、莴笋）丝搭配拌食，鲜美适口，营养互补。

温馨提示

用干粉皮制作菜肴须先用温水泡发；粉皮摄入过量会影响脑细胞的功能。



酸菜炒粉皮

美食原料 水发粉皮300克，湖南酸泡菜100克，肉泥、泡辣椒粒各20克，葱段、豆瓣酱、食盐、黄酒、蒜末、姜末、味精、胡椒粉、香油、老抽各少许，高汤50克，色拉油30克。

名师巧手 ① 将水发粉皮切成片，焯水后捞出；湖南酸泡菜切成小段。② 锅内倒入色拉油烧至五成热，放入姜末、蒜末、豆瓣酱、泡辣椒粒、肉泥，用旺火煸香，加入湖南酸泡菜翻炒两下。③ 放入粉皮，烹入高汤炒匀，加入食盐、味精、胡椒粉、黄酒、老抽、葱段炒匀，淋入香油即可。

名师小贴士 此菜酸辣爽口，增进食欲。粉皮切的块大小应尽可能一致。



家常凉皮

美食原料 凉皮（粉皮）2张，青红椒丝50克，鸡蛋1个，食盐、味精、鸡粉、老醋、白酱油、醃糟汁、葱丝、姜丝、蒜末、花椒、辣椒油、花生油各适量。

名师巧手 ① 凉皮用温开水泡一下，捞起沥干切成细条；鸡蛋打匀，摊成薄蛋皮，稍凉后切成丝。② 炒锅中放花生油烧熟，爆香葱丝、姜丝、蒜末、花椒，烹入醃糟汁、白酱油，放入凉皮条、青红椒丝炒几下，调入食盐、味精、鸡粉炒匀，再加入鸡蛋丝、老醋、辣椒油炒匀即可。

名师小贴士 也可加入适量猪肉丝或鸡肉丝炒制。

粉 丝

粉丝品种繁多，除大豆以外的豆类淀粉均可制作粉丝，如绿豆粉丝、蚕豆粉丝。也有淀粉制的粉丝，如红薯粉丝、土豆粉丝等，但以绿豆淀粉制品为最佳。粉丝有良好的耐味性，能吸收各种鲜美汤料的味道，加上本身的柔润嫩滑，更加爽口宜人。

厨房指南

粉丝宜用高汤煮食，适当加入蔬菜和肉类组合更为美味和营养。

合理搭配

动物性油脂与粉丝相配，可获得其他调料难以达到的美味。

粉丝和萝卜，有助于消化。

粉丝和海带，营养互补，减肥瘦身。

温馨提示

粉条与粉丝的原料和制作工艺相同，只是粉条更粗一些，比较耐煮，更适合炖食。

粉丝一次不宜食用过多。



卷心菜炒粉丝

【美食材料】 卷心菜200克，干粉丝200克，红椒丝20克，湖南辣椒酱、豉油各10克，干椒段、姜末、蒜蓉、食盐、味精、鸡精各少许，色拉油75克。

【名师巧手】 ① 卷心菜择净后切成丝；干粉丝用清水泡一下剪段。② 炒锅中放入色拉油烧热，下入姜末、蒜蓉、干椒段、红椒丝炒香，加入粉丝段炒匀。③ 加入湖南辣椒酱、食盐、味精、鸡精调好味，加入卷心菜丝同炒，烹入豉油炒至卷心菜熟软即可。

【名师小贴士】 烹调本菜关键在于粉丝必须用冷水泡软，千万不能用热水泡，以免泡得太发，炒好后粉丝太烂，口感不好，同时也不便于翻炒。



香辣炒粉丝

【美食材料】 粉丝300克，猪肉末50克，芹菜末30克，葱末、姜末各10克，豆瓣辣酱15克，酱油15克，植物油50克，高汤100克，食盐、鸡精、香油各适量。

【名师巧手】 ① 粉丝用温水泡软，用开水焯一下，沥干备用。② 炒锅放入植物油烧热，爆香葱末、姜末，下入猪肉末、豆瓣辣酱炒匀，注入高汤，加酱油、食盐、鸡精炒匀。③ 待汤汁烧开，下入粉丝炒香，撒入芹菜末、葱末拌炒均匀，最后加入香油即可。

【名师小贴士】 绿豆粉丝富含碳水化合物、膳食纤维、蛋白质和钙、镁、铁、钾、磷、钠等矿物质，以选用优质绿豆粉丝为佳。

面条

面条易于消化吸收，有改善贫血、增强免疫力、平衡营养吸收等功效。就品种说，常见的有汤面条、捞面条、卤面条、炒面条、蒸面条、烩面条、拉面条等；从形上说，有1厘米宽的宽面，窄如韭叶的窄面，细如发丝的龙须面，也有菱形的面叶儿，绵长不规则的面片等。一般冬季多吃汤面、拉面、烩面；夏季多吃捞面、拌面；春秋季节则吃卤面较多。

厨房指南

买来的切面有时碱味重，在面条快煮好时加入几滴醋，可使面条碱味全消，面条的颜色也会由黄变白。

面条用凉水过凉，再拌入少量香油，炒面时不粘连。

水滚开后加盐，再下面条，搅散后用旺火煮，中间点两次水。这样煮出的面条不发黏，软硬适口。

合理搭配

面条搭配蔬菜、肉类煮食、炒食、蒸食均宜，平衡身体的营养补充。

温馨提示

新鲜切面不宜存放时间过长，以免营养成分受损。



担担面

【美食材料】 担担面350克，猪瘦肉末、榨菜、川冬菜、油炸花生各30克，芝麻酱、酱油、香油、辣椒油、植物油各适量，食盐少许。

【名师巧手】 ① 将榨菜、川冬菜切碎，油炸花生压磨成末，然后将碎榨菜、碎花生和芝麻酱、酱油、香油、辣椒油及约60毫升水混合拌成调味汁。② 炒锅中植物油烧热，下入猪瘦肉末、川冬菜末，调入少许食盐炒透出锅。③ 锅中倒入水烧开，下入担担面煮熟，捞起沥干后放入碗中晾凉，加入1大匙热植物油混合，放上炒好的肉末川冬菜，再浇上拌好的调味汁，拌匀即可。

【名师小贴士】 这是四川著名小吃，要点是要准备好的油辣椒和各种配料。



辣椒腰果炒面

【美食材料】 细面条300克，腰果60克，红、青甜椒条50克，芹菜段30克，胡萝卜丝100克，豆芽15克，植物油、酱油、食盐、鸡精、麻辣油各适量。

【名师巧手】 ① 细面条下入开水锅中煮到将熟时捞出，过一下凉水沥干，拌入适量植物油。② 锅内倒入植物油烧热，放入红、青甜椒条炒散，倒入腰果、芹菜段、胡萝卜丝、豆芽，以中火炒熟，放入细面条，将酱油、食盐、鸡精、麻辣油调匀倒入锅中，拌炒均匀即可。

【名师小贴士】 此菜麻、辣、咸、甜、香五味兼备，还可加入猪肉丝、鸡肉丝等肉类。

第三章 我的豆类辣味菜



豆腐

豆腐一般有南豆腐和北豆腐之分，南豆腐质地细嫩，北豆腐较南豆腐老。

豆腐中的蛋白质属完全蛋白，常食豆腐可降低血脂，保护血管细胞，预防心血管疾病和骨质疏松，还有利于防癌抗癌，健脑益智，健脾和胃，清热解毒，减肥嫩肤。

厨房指南

南豆腐细嫩，适宜烧、烩和做汤；北豆腐适宜烧、炸、煎和做汤。

以豆腐搭配鱼类、肉类、海带或蛋类等同烹，能大大提高蛋白质及各种营养的利用率。

合理搭配

豆腐和香菇，补脑力，降脂降压，降糖抗癌。

豆腐和金针菇、口蘑，益智补脑，益气化痰，保护心血管。

豆腐和白菜，清热解毒，益气补中，防癌。

豆腐和虾或鱼肉，补益优质蛋白，促进营养消化吸收，降压、降血脂。

温馨提示

腹泻、腹胀者和肾脏病人、痛风病人都宜多吃豆腐。豆腐不宜和菠菜、香葱同食，否则易生结石。



家常豆腐

【美食材料】 豆腐500克，猪肉片60克，青蒜丁50克，辣豆瓣酱、酱油、味精、红油、食盐、湿淀粉、葱末、姜末、蒜末、高汤、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 豆腐切成大片，放入烧至六成热的色拉油锅中炸至呈金黄色时捞出。② 锅内留底油，放入葱末、姜末、蒜末、辣豆瓣酱炒香，加入猪肉片炒至变色，再加高汤、豆腐片略炒，调入酱油、食盐、味精、红油，用湿淀粉勾薄芡，撒上青蒜丁炒匀即成。

【名师小贴士】 豆腐搭配肉类同烹，味道鲜美，营养利用率高。本菜还可用鸡肉来炒。



煎炒豆腐

【美食材料】 北豆腐350克，尖椒50克，色拉油、食盐、味精、干辣椒、葱花、姜丝、花椒油各适量。

【名师巧手】 ① 将北豆腐、尖椒洗净，分别切条。② 净锅置火上，倒入色拉油烧热，下姜丝、干辣椒煸香，放入北豆腐条煎炒至呈金黄色，下入尖椒条，调入食盐、味精炒香，淋入花椒油，撒上葱花炒匀即可。

【名师小贴士】 也可先把豆腐用油煎黄备用，再炒姜丝、干辣椒、尖椒，然后加入豆腐再炒。

平锅豆腐

【美食材料】 豆腐600克,猪肉末100克,红椒粒50克,鸡蛋1个,蒜蓉、辣椒酱各15克,香菜、葱花、食盐、香油、蚝油、鸡精、酱油各少许,高汤、淀粉、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 豆腐切成块,中间挖个小洞;鸡蛋打散,用少许热花生油摊成蛋皮,垫于平锅内。② 猪肉末中加入食盐、鸡精、淀粉、酱油和少许高汤搅成馅,塞入豆腐中,下入热油锅内煎至金黄后盛出。③ 炒锅内倒入花生油烧至六成热,下入蒜蓉、红椒粒、辣椒酱用中火煸香,放入炸好的豆腐,烹入高汤、食盐、蚝油用小火焖2分钟,盛入平锅内,加入香油、葱花、香菜即可。

【名师小贴士】 爱吃辣者辣椒酱可酌情增加,宜加大骨汤或鸡汤。

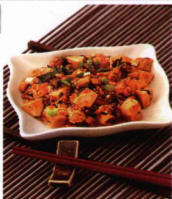


鱼子烧豆腐

【美食材料】 豆腐400克,鱼子100克,剁辣椒20克,湿淀粉10克,姜末、紫苏、食盐、白酒各5克,葱花、香油、鸡精各少许,鲜汤200克,植物油适量。

【名师巧手】 ① 鱼子洗净,切成碎块;豆腐切成小块;紫苏切碎待用。② 锅中放入植物油烧至七成热,下入鱼子块过油滑约5秒钟,倒入漏勺沥干油分。③ 原锅留底油,放入姜末、剁辣椒炒香,加入鱼子、白酒略炒,倒入鲜汤烧开,放入豆腐块,调入食盐、鸡精、紫苏,用中火烧至汤浓,用湿淀粉勾芡后加入香油、葱花即可。

【名师小贴士】 鱼子甘香,豆腐鲜嫩,微辣鲜香。



宫保豆腐

【美食材料】 北豆腐400克,牛肉末、黄瓜丁、胡萝卜丁、油炸花生仁各50克,四川豆瓣酱、湿淀粉、葱花、姜末、食盐、白糖、料酒、酱油、花椒水、鸡汤、辣椒油、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 将北豆腐切成丁块;油炸花生仁搓去红衣。② 花生油烧至七成热,下入北豆腐块炸至金黄,捞出控油。③ 锅中留少许油,爆香葱花、姜末,下入牛肉末、四川豆瓣酱炒香,再放入黄瓜丁、胡萝卜丁略炒,加入食盐、酱油、花椒水、料酒、白糖、鸡汤,烧沸后放入北豆腐块、油炸花生仁炒匀,用湿淀粉勾芡,淋上辣椒油即成。

【名师小贴士】 此菜是用做宫保鸡丁的方法改进烹调而成。豆腐富含大豆蛋白和大豆卵磷脂,有益于神经、血管、大脑的健康。





麻婆豆腐

【美食材料】 嫩豆腐500克，牛肉末50克，青蒜段40克，高汤、豆豉、郫县豆瓣、辣椒粉、花椒粉、食盐、酱油、湿淀粉、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 嫩豆腐切小四方块放碗中，用开水烫一下。② 炒锅中放入植物油烧至六成热，将牛肉末炒散，至色呈金黄时加食盐、豆豉、辣椒粉、郫县豆瓣炒香，加入高汤，放入嫩豆腐块，用中火烧至豆腐块入味。③ 再放入青蒜段、酱油，略烧片刻后用湿淀粉勾芡，待汁浓油亮时调入花椒粉即可起锅。

【名师小贴士】 此菜用嫩豆腐、牛肉末烧制而成，成菜色泽红亮，豆腐嫩白，具有“麻、辣、鲜、烫、嫩、酥（指牛肉末）”的特色。

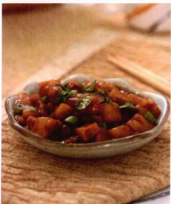


宫保虾仁豆腐

【美食材料】 豆腐400克，油炸花生仁40克，鲜虾仁60克，红辣椒10克，干辣椒段5克，食盐、花椒、姜片、蒜片、葱段、湿淀粉、白糖、香醋、酱油、高汤各适量，植物油100克。

【名师巧手】 ① 豆腐切成小块；红辣椒去蒂、去子，切成段；鲜虾仁挑去虾线洗净，切成丁；取净碗放入食盐、白糖、香醋、酱油、高汤、湿淀粉，调匀制成味汁。② 锅中倒入植物油烧热，下入豆腐块炸至表面金黄时捞出。③ 锅内留底油，放入红辣椒段、干辣椒段、花椒炒香，再加姜片、蒜片、葱段炒香，放入鲜虾仁丁、豆腐块，倒入调好的味汁炒匀，放入油炸花生仁炒至收浓汁即可。

【名师小贴士】 加入虾仁、豆腐合炒后要快炒，但需注意掌握火候，不要因急火而炒糊。



麻辣冻豆腐

【美食材料】 冻豆腐400克，四季豆100克，辣椒丁、花椒、香葱末、四川豆瓣酱、植物油、食盐、味精各适量。

【名师巧手】 ① 将冻豆腐切成小方块；四季豆择洗后放入开水锅中焯熟，捞出切丁。② 锅内放入植物油烧热，将花椒爆香后捞出，放入冻豆腐块、辣椒丁、四川豆瓣酱炒香，加入适量水煮滚后再加入四季豆丁，调入食盐、味精，最后撒上香葱末即可。

【名师小贴士】 冻豆腐具有孔隙多、弹性好、营养丰富、热量少等特点，是肥胖者减肥的理想食品。还可选用其他蔬菜并适当加入肉类食物。

香辣肉末豆腐

美食原料 豆腐600克,猪肉末60克,姜末10克,蒜末15克,辣豆瓣酱60克,酱油、葱花、味精、食盐、香油、湿淀粉各少许,花生油、高汤适量。

名师巧手 ① 豆腐洗净,切成方块。② 炒锅中倒入花生油烧热,下入猪肉末煸香,加入辣豆瓣酱、姜末、蒜末、高汤、酱油、味精、食盐炒匀。③ 放入豆腐块炒匀后焖透入味,用湿淀粉勾薄芡,再加入葱花、香油即可。

名师小贴士 豆腐含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素和丰富的优质蛋白及大豆卵磷脂,素有“植物肉”之称,可作为日常饮食的常选食物。



麻辣豆腐条

美食原料 北豆腐300克,熟白芝麻25克,辣椒油50克,干辣椒10克,花椒3克,葱末、姜末、酱油、料酒、花生油各适量。

名师巧手 ① 北豆腐切成条;干辣椒切成小段。② 花生油倒入锅内烧热,下入北豆腐条炸至呈金黄色时倒出沥油。③ 原锅内留底油,下入花椒炸透后捞出,再下入干辣椒段炸香,加葱末、姜末煸一下,加入酱油、料酒和少许水,放入豆腐条以中火烧至收浓汁,淋上辣椒油,撒上熟白芝麻即可。

名师小贴士 成菜麻、辣、鲜、香、爽,增进食欲。干辣椒和花椒的数量可根据个人口味酌情增减。



巴蜀蒸豆腐

美食原料 北豆腐500克,糯米粉50克,姜片10克,葱段、辣椒粉、辣椒油各15克,腐乳汁30克,花椒、食盐、白糖、味精各少许,鸡汤、植物油各适量。

名师巧手 ① 北豆腐切成长方块,放入烧热的植物油中炸至呈鸭黄色时捞起。② 将北豆腐块放入另一锅中,加入鸡汤、食盐、姜片、葱段、辣椒油、辣椒粉、花椒、白糖,烧至收汁时盛盘,加糯米粉、腐乳汁、味精调匀。③ 将豆腐块装入蒸碗内排放好,上笼用大火蒸透,翻扣入盘中即成。

名师小贴士 本品需适量鸡汤,如果没有鸡汤可用清水代替;定碗时豆腐要轻放,不可紧压,以免豆腐破碎。蒸制时要用急火快蒸。





香辣皮蛋烧豆腐

【美食原料】 豆腐500克，皮蛋1个，葱花、姜末、蒜末、剁辣椒各10克，食盐、香油、湿淀粉各少许，色拉油、鲜汤各适量。

【名师巧手】 ① 豆腐洗净后切成大丁，下入沸水锅内焯烫一下，捞出沥干；皮蛋剥壳后切成丁。② 锅内倒入色拉油烧至六成热，下入姜末、蒜末、剁辣椒炒香，放入豆腐丁、皮蛋丁炒匀，加食盐、鲜汤烧入味，用湿淀粉勾芡，加入香油、葱花即可。

【名师小贴士】 此菜鲜美微辣，香滑爽口，老少皆宜。烧制时还可再加入一些肉末和油辣椒。



双鲜美味豆腐

【美食原料】 嫩豆腐400克，皮蛋、咸鸭蛋各1个，小红辣椒15克，核桃仁30克，蒸鱼豉油、辣椒油各适量，葱末、食盐、鸡精、香油、花椒油各少许。

【名师巧手】 ① 皮蛋、咸鸭蛋都剥去外壳，切成碎丁；小红辣椒切成圈；核桃仁捣碎。② 将嫩豆腐用开水烫透后装盘，用刀划成长方块，加入皮蛋丁、咸鸭蛋丁、小红辣椒圈、葱末、核桃仁末，调入食盐、鸡精、蒸鱼豉油、辣椒油、花椒油、香油，拌匀即可。

【名师小贴士】 豆腐的营养价值和牛奶差不多，含有丰富的大豆蛋白、卵磷脂、铁、钙和镁，有益于神经、血管、大脑、骨骼的健康。



煎鸡蛋烧豆腐

【美食原料】 豆腐300克，鸡蛋3个，青椒末、红椒末各15克，湖南辣椒酱10克，葱花、姜末、蒜末、湿淀粉各5克，干辣椒粉、蚝油、食盐、味精、酱油各少许，鲜汤100克，植物油50克。

【名师巧手】 ① 锅内倒入植物油烧热，磕入鸡蛋用小火煎成蛋饼；豆腐切成方块，下入热植物油锅内用小火煎至金黄，倒入漏勺沥油。② 炒锅内倒入植物油烧热，下姜末、蒜末、干辣椒粉、湖南辣椒酱、蚝油炒香，倒入鲜汤烧开，放入豆腐块，调入食盐、味精、酱油，用小火烧至入味。③ 放入鸡蛋饼、青椒末、红椒末，以旺火收浓汤汁，用湿淀粉勾芡，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 此菜鲜香细嫩，香辣适口。亦可用油辣椒代替辣椒粉。



剁椒蒸红白豆腐

【美食原料】 豆腐300克，猪血200克，湖南剁辣椒、碎油渣、食盐、鸡精、姜末、蒜末、葱花、豆豉、花生油、香油各适量。

【名师巧手】 ① 猪血和豆腐分别切成厚片，焯水后装盘。② 锅内倒入花生油烧热后离火，放入湖南剁辣椒、豆豉、碎油渣、姜末、蒜末，用温油浸泡冷却后调入食盐、鸡精，制成剁椒汁。③ 将剁椒汁淋在红白豆腐上，上笼蒸3分钟，取出淋上香油，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 不喜欢油渣的可以换用瘦肉末来烹调。



麻辣鸡豆腐

【美食原料】 嫩豆腐500克，鸡胸脯肉60克，青红辣椒粒各30克，葱花、蒜蓉、蚝油、鲜汤、味精、老抽、花椒粉、干淀粉、湿淀粉各少许，辣豆瓣酱、调和油各适量。

【名师巧手】 ① 嫩豆腐洗净，切成方块，用开水焯一下，捞起沥干；鸡胸脯肉洗净，切成丁，用干淀粉抓匀。② 锅中倒入调和油烧热，下入鸡胸脯肉丁炸至刚熟时捞出。③ 炒锅中加调和油烧热，放入辣豆瓣酱炒出红油，放入蒜蓉、青红辣椒粒、嫩豆腐块、鸡胸脯肉丁、鲜汤，调入蚝油、味精、老抽、花椒粉炒匀，用湿淀粉勾芡，再加入葱花和烧热的红油即可。

【名师小贴士】 豆腐中缺少一种必需氨基酸——蛋氨酸，搭配烹调营养更高。本菜还可换用猪肉末、牛肉末烹调。

剁椒蒸米豆腐

【美食原料】 米豆腐300克，剁辣椒20克，豆豉10克，蒜蓉、姜末、葱花、食盐、味精、蚝油、酱油各少许，熟猪油20克。

【名师巧手】 ① 将米豆腐切成1.5厘米见方的小块，用熟猪油、食盐、味精、酱油、蚝油、姜末、蒜蓉拌匀，扣入蒸钵内。② 把豆豉、剁辣椒倒在米豆腐上，放入锅内蒸约10分钟，出锅扣入盘中，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 米豆腐口感清香，软滑细嫩，既可冷食也可熟食。米豆腐要蒸好，全靠盐味适当，不可太咸，否则无法体现出米豆腐的鲜香味。





豉椒带子豆腐

【美食原料】 豆腐500克，速冻带子100克，蒜蓉、压烂的豆豉各30克，磨豉酱、豆瓣酱、红辣椒末、葱粒、鸡蛋清、胡椒粉各少许，生抽、植物油、食盐、白糖、香油、淀粉各适量。

【名师巧手】 ① 速冻带子解冻后冲净，抹干后切开，拌入淀粉、鸡蛋清、胡椒粉腌渍5分钟；豆腐冲净后切开，排放入碟内，加少许食盐。② 蒜蓉与豆豉碎、红辣椒末及磨豉酱、豆瓣酱料拌匀，淋入烧热的植物油爆香制成豉椒料。③ 带子放于豆腐上，加入豉椒料上笼蒸4分钟，撒上葱粒。④ 锅内加少许清水和生抽、白糖、香油煮滚，淋于豆腐上即可。

【名师小贴士】 以带子等水产类食物和豆腐搭配十分适宜，味道鲜美且极具营养价值。



豆蓉白菜卷

【美食原料】 嫩豆腐500克，白菜叶200克，高汤、食盐、鸡精、湿淀粉、辣椒油、花椒油各适量。

【名师巧手】 ① 将嫩豆腐洗净，用开水稍烫一下，压磨成蓉泥状，加入少许高汤、食盐、鸡精拌匀，上火蒸透制成馅。② 白菜叶入开水锅中焯水至断生，捞出漂凉后沥干水分，放案板上铺平，一端放上豆腐蓉，卷紧成菜卷，改刀切段，摆于蒸碗内，上笼蒸熟后取出翻扣于圆盘中。③ 高汤倒入锅内烧开，加入辣椒油、花椒油，用湿淀粉勾芡后烧制成麻辣浓汤，出锅浇在白菜卷上即可。

【名师小贴士】 卷制时要卷紧，定碗时排列紧凑；应急火大气快速蒸制成菜，否则会上水，影响成菜的形态美观。此菜有利于促进消化、增进食欲，还可保健大脑神经，促进智力发展。

剁辣椒蒸豆腐条

【美食原料】 北豆腐250克，剁辣椒60克，姜丝、葱末、食盐、鸡精、花椒油、辣椒油、香油各少许，卤水、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将北豆腐切成长条，用卤水烧入味，放入中火烧热的植物油锅略煎后盛盘。② 把剁辣椒放在煎好的北豆腐条上，再加入食盐、花椒油、辣椒油、鸡精拌匀，撒上姜丝，淋上香油，放入开水蒸锅中，隔水以大火蒸5分钟，撒上葱末即成。

【名师小贴士】 卤水可以自己烧制，也可以到超市购买现成的。

臭豆腐

臭豆腐分臭豆腐干和臭豆腐乳两种，都是相当流行的小吃。其闻起来臭，吃起来香，有人对它敬而远之，有人却相当喜爱。臭豆腐含有大量维生素B₁₂，有一定的抗衰老作用；它还富含植物性乳酸菌，具有很好的调节肠道、健胃和促进消化功效，还能强体质，美肌肤。

厨房指南

臭豆腐配方作料中辣椒不可少，其能增加肠胃蠕动，促进新陈代谢，让人通便气爽。

合理搭配

建议吃臭豆腐时最好多吃新鲜的蔬菜 and 水果。

臭豆腐可单独食用，也可搭配猪肉烹调，促进食欲，增加优质蛋白。

温馨提示

臭豆腐是发酵豆制品，制作中会产生一定的腐败物质，并易受细菌污染，爱吃者也应少吃。



香辣臭豆腐



猪尾辣烧臭豆腐

美食原料 臭豆腐块400克，辣椒粉15克，高汤300克，植物油、卤水各适量，食盐、蒜末、酱油、味精、香油、葱花、明矾各少许。

名师巧手做 ① 将明矾放入盛器内，倒入沸水搅动，放入臭豆腐块浸泡2小时后捞出冷却，洗净后再放入卤水中泡入味后取出，用冷开水稍洗后沥干。② 锅内倒入植物油烧至七成热，放入臭豆腐块用小火炸3分钟，待臭豆腐块焦酥时盛盘。③ 高汤倒入锅中用大火煮沸，加入辣椒粉、蒜末、食盐、味精、酱油用文火煮2分钟，加葱花、香油制成辣味汁，淋在臭豆腐上即可。

名师小贴士 此品为湖南传统小吃，闻起来臭，吃起来却很香，外焦内嫩，香辣味美，别有风味。

美食原料 臭豆腐300克，猪尾150克，红辣椒段30克，豆瓣酱10克，鲜汤400克，姜片5克，食盐、味精、蒜瓣、干红辣椒段、八角、桂皮、植物油各适量。

名师巧手做 ① 猪尾刮洗干净，斩成斜段，焯水后捞出；臭豆腐切成块，放入热油锅内炸酥后待用。② 锅内放入植物油烧热，煸香姜片，放入猪尾段、八角、桂皮、干红辣椒段略煸，加入豆瓣酱炒匀，烹入鲜汤，调入食盐、味精用小火煨至七成烂，放入红辣椒段、蒜瓣、臭豆腐块烧透入味，拣去八角、桂皮，改旺火收浓汤汁即可。

名师小贴士 此品猪尾软烂，臭豆腐鲜香，香辣味浓，风味独特。

豆腐干

豆腐干富含完全蛋白和大豆卵磷脂，能清除胆固醇，防止血管硬化，预防心血管疾病。还有助于补充钙质，防止因缺钙引起的骨质疏松，促进骨骼发育和健康。

厨房指南

豆腐干可加工成卤干、熏干、酱油干等，是拌凉菜、炒热菜的上乘原料。

合理搭配

豆腐干和海带丝，抑制脂肪吸收，促进脂肪分解，减肥瘦身，清热解毒。

豆腐干和芹菜，养血补虚、镇静降压，预防便

秘，补钙补铁。

豆腐干和辣椒（青椒、红椒），营养互补，促进食欲，防癌抗癌。

豆腐干和蒜苗，杀菌消炎，抑制癌细胞，利脾胃，适宜高血压者、肥胖者食用。

豆腐干和瘦肉丝，平衡膳食，壮骨补血，强健补脑。

温馨提示

身体虚弱、气血双亏、年老羸瘦之人和高脂血症、高胆固醇者及肥胖者宜食。但平素脾胃虚寒、经常腹泻便溏之人不宜食用。



榨菜辣豆干

【美食材料】 豆腐干200克，榨菜丝50克，小红辣椒30克，酱油、冰糖、食盐、江米酒、香油、胡椒粉、味精、葱花各少许，高汤适量。

【名厨巧手】 ① 豆腐干切成条；小红辣椒去蒂，切成圈。② 锅内倒入高汤，放入江米酒、香油、酱油、冰糖、食盐、味精、胡椒粉烧滚，加入小红辣椒圈、榨菜丝、豆腐干条煮开，转小火煮至入味，撒上葱花即可。

【名厨小贴士】 此菜香辣可口，增进食欲。也可以用剁辣椒或油辣椒。



拌素三丝

【美食材料】 豆腐干200克，莴笋150克，胡萝卜150克，葱丝20克，食盐、酱油、醋、味精、辣椒油各适量。

【名厨巧手】 ① 豆腐干洗净，切成粗丝；莴笋、胡萝卜分别洗净切丝，用食盐拌匀，腌渍20分钟后挤干水分。② 把酱油、食盐、醋、辣椒油、味精调成汁，加入豆腐干丝、莴笋丝、胡萝卜丝中拌匀，再放入葱丝拌匀即成。

【名厨小贴士】 三种食材搭配合理，营养相互补充。有健脑、明目、抗衰的功效。喜吃荤者还可适当加入鸡肉丝或猪瘦肉丝。

香辣银鱼豆干

【美食原料】 豆腐干200克，银鱼50克，红辣椒末15克，剁辣椒30克，葱花、姜末、蒜蓉、米酒、豆豉、酱油、白糖、植物油、食盐各适量。

【名师巧手】 ① 豆腐干洗净后先切成条，再切成丝，下入热植物油锅内略微煎黄后盛出；银鱼洗净沥干，放入碗中，加入米酒拌匀待用。② 锅中倒入植物油烧热，爆香蒜蓉、姜末，放入银鱼炒香，再加入豆豉、豆腐干条、红辣椒末、剁辣椒炒熟，调入酱油、白糖、食盐翻炒入味，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 此菜鱼香拌香辣，味浓可口。如果觉得银鱼有腥味，往锅内滴几滴醋即可去腥。



剁椒蒸豆干

【美食原料】 熏豆干250克，剁辣椒90克，香油15克，姜丝、葱花各10克，食盐5克，鸡精3克，植物油适量。

【名师巧手】 ① 将熏豆干洗净后切成条，下入热植物油锅内将两面略煎，当切口处变成淡黄色时盛盘。② 把剁辣椒铺在煎好的熏豆干条上，放入食盐、鸡精拌匀，撒上姜丝，淋入香油。③ 放入蒸锅内用大火蒸约10分钟，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 熏豆干要选择软硬适中的口感才会好。不喜欢熏味的豆腐干可选用白豆腐干或卤豆腐干。



开胃香干

【美食原料】 攸县香干6片，酱辣椒50克，野山椒15克，色拉油15克，生抽、食盐、味精、胡椒粉、葱花各少许。

【名师巧手】 ① 将攸县香干切成粗条，摆放在盘中；野山椒和酱辣椒分别切碎待用。② 色拉油倒入锅内烧至五成熟，放入酱辣椒末、野山椒末用大火炒香，加入生抽、食盐、味精、胡椒粉，调成开胃料。③ 将调好的开胃料均匀地倒在攸县香干条上，上笼用旺火蒸5分钟，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 此菜酸辣清香，口味咸鲜，质软滑嫩。买不到攸县香干的可选用其他品质的豆腐干来烹制。





双鲜豆干

【美食材料】 鱼浆豆腐干200克，绿豆芽60克，凉粉皮100克，红辣椒1个，辣椒油、米醋、白糖、食盐、香油、味精各适量。

【名师巧手】 ① 将鱼浆豆腐干洗净切条，放入滚水中氽一下，捞出沥干；绿豆芽掐去根部，洗净后放入滚水中氽透后沥干水分。② 凉粉皮以冷开水冲净，切条；红辣椒洗净，去蒂及子，切成细丝。③ 取一大碗，放入鱼浆豆腐干条、绿豆芽、凉粉皮条、红辣椒丝，调入辣椒油、米醋、白糖、食盐、味精、香油，拌匀即可。

【名师小贴士】 此菜各种食材口味、营养搭配适宜，有助于预防便秘，保护心脏，健脑益智。

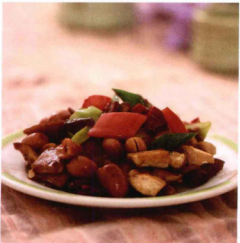


红椒拌豆干

【美食材料】 卤豆腐干200克，红辣椒20克，香葱1棵，香油、食盐、花椒粉、辣椒油、白糖各适量。

【名师巧手】 ① 红辣椒、香葱分别洗净，切成丝待用；卤豆腐干切成细条。② 锅中倒入适量水煮滚，放入豆腐干条烫一下，捞出放凉。③ 将豆腐干条装入碗内，加入红辣椒丝、葱丝、香油、食盐、辣椒油、花椒粉、白糖拌匀，装盘即可。

【名师小贴士】 豆腐干用开水烫一下可以消毒。还可用于未经加工的白豆腐干来做。



宫保豆腐干

【美食材料】 豆腐干200克，油炸花生仁30克，青蒜段30克，红辣椒片20克，干红辣椒10克，植物油、料酒、酱油、香油、食盐、味精、花椒粉、干淀粉、湿淀粉各适量，鸡汤150克。

【名师巧手】 ① 豆腐干切成丁，放入加有食盐的开水锅内烫一下，捞出沥干后装盘；将鸡汤、料酒、酱油、味精、湿淀粉调成味汁待用。② 锅内倒入植物油烧至七成热，将豆腐干丁中加入酱油和干淀粉拌匀，入锅炸至金黄后倒入漏勺沥油。③ 原锅留底油，放入干红辣椒炸香，下入红辣椒片、青蒜段、食盐、花椒粉炒一下，倒入豆腐干丁，烹入味汁翻匀，油炸加入花生仁、香油翻炒均匀即可。

【名师小贴士】 将宫保鸡丁的做法改良用于烹调豆腐干，麻辣酥香，花生焦脆，促进食欲。

豆腐皮

豆腐皮是大豆磨浆烧煮后经凝结干制而成的豆制品，是高蛋白、低脂肪、不含胆固醇的营养食品。豆腐皮中含有大量卵磷脂、矿物质，有助于预防心血管疾病，保护心脏，补钙强骨，健脑益智。

厨房指南

豆腐皮是素饔中的上等原料，切成丝可经烫或煮、供拌、炆食用，或用于炒菜、烧菜、烩菜；可配荤料、蔬菜，如肉丝、韭菜、白菜等等，也可单独烹调成菜。

豆腐皮有两种，一种是油皮或豆腐衣；一种是压制成的豆腐皮（比油皮明显要厚，稍干，与豆

腐近似但口味有区别）。

合理搭配

豆腐皮和海带，提高蛋白质利用率，预防贫血。

豆腐皮和白菜，润肠通便，促进排毒，护肤养颜，促进动物蛋白的吸收。

豆腐皮和黄瓜、青椒，营养互补，清爽爽口，增加维生素补充。

温馨提示

豆腐皮有易消化，吸收快的优点。儿童食用豆腐皮能促进身体和智力的发展；老年人常食可延年益寿。

平素脾胃虚寒者；经常腹泻的人忌食。



辣子豆腐皮

【美食原料】 豆腐皮250克，青椒片、红椒片各30克，花椒、干川椒、葱末、姜末、蒜末、食盐、鸡精、香油、高汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 豆腐皮洗净，切成大小均匀的片，放入烧沸的高汤中焯透后捞出。② 炒锅内倒入植物油烧热，下入花椒、干川椒、葱末、姜末、蒜末爆香，放入豆腐皮片，倒入适量高汤，调入食盐、鸡精烧1分钟，放入青椒片、红椒片炒至断生，淋上香油即可。

【名师小贴士】 豆腐皮还可切成条或粗丝，配料可根据自己的喜好酌情增加。



白辣椒蒸豆腐皮

【美食原料】 豆腐皮250克，白辣椒60克，蒜蓉、姜末、食盐、味精、酱油、蚝油、葱花各少许，食用碱2克，熟植物油30克。

【名师巧手】 ① 豆腐皮切成粗丝，下入沸水锅内，加入食用碱烧干，冲净后沥干，拌入部分蒜蓉、姜末、食盐、味精、蚝油、酱油和熟植物油，扣入蒸钵内。② 白辣椒用开水洗一下，切碎，用少许熟植物油炸香，拌入剩余的蒜蓉、姜末、食盐、味精、蚝油、酱油，码放在豆腐皮上，上笼蒸10分钟，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 豆腐皮用放碱的开水余烫，可使其发软，但余过后一定要洗净。白辣椒是湖南人喜欢的一种干辣椒，家居自己制作较多，尖尖的呈白色，香辣适口。



麻辣豆皮卷

【美食材料】 油豆皮300克，绿豆芽400克，芝麻酱50克，葱末15克，花椒粉5克，1个鸡蛋的蛋清，醋15克，淀粉30克，白糖5克，植物油30克，味精少许，辣椒油、酱油各适量。

【名师巧手】 ① 将绿豆芽择去根部，用开水烫熟后放凉；鸡蛋清和淀粉调成稀糊。② 油豆皮平铺，抹上蛋糊，放上绿豆芽卷成直径3厘米的扁形条。③ 用葱末、酱油、醋、白糖、芝麻酱、味精、花椒粉、辣椒油调成味汁。④ 锅内倒入植物油烧热，下入豆皮卷将两面都煎至金黄，切成6厘米长的段，摆入盘中，浇上味汁即可。

【名师小贴士】 此菜麻、辣、脆、嫩、鲜、香，爽口不腻，老少皆宜。



川味豆卷

【美食材料】 豆皮2张，绿豆芽150克，胡萝卜丝50克，小黄瓜丝50克，生菜叶、麻辣酱、芝麻酱、食盐、鸡精、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 锅中倒入适量水烧开，将绿豆芽、胡萝卜丝放入开水中烫熟，水再开后捞出沥干水分。② 豆皮对切开成三角形，每张切成两面张，把绿豆芽、胡萝卜丝、小黄瓜丝用食盐、鸡精、芝麻酱拌匀，用豆皮卷成长条形，下入烧热的植物油锅中两面煎至呈金黄色时出锅。③ 盘中铺上生菜叶，每条豆卷切成四段，排在生菜叶上，随麻辣酱上桌，或把麻辣酱淋在豆卷上。

【名师小贴士】 也可把煎好的豆卷淋上少许高汤，上笼蒸热后再食用。



什锦腐皮汤

【美食材料】 豆腐皮200克，火腿丝、猪肉丝各30克，鸡蛋1个，香菇丝、鱿鱼各30克，辣椒油25克，醋、葱花、食盐、湿淀粉、胡椒粉、植物油各少许，鸡汤适量。

【名师巧手】 ① 将鱿鱼洗净切成丝；鸡蛋打散搅成蛋液；豆腐皮切成丝。② 将猪肉丝、豆腐皮丝、香菇丝、鱿鱼丝、火腿丝放入锅内，掺入鸡汤烧开，加食盐调味，用湿淀粉勾芡，倒入蛋液制成什锦汤。③ 将胡椒粉、醋、植物油、葱花放入汤碗内，冲入制好的什锦汤，淋入辣椒油即可。

【名师小贴士】 此菜由多种食材组合，鲜香微辣，可口增食欲，补益强身。

蚕豆

蚕豆是豆类蔬菜中重要的食用豆，含有大量蛋白质和大量钙、钾、镁、维生素C等，有健脾益胃、润肠通便、补中益气、清热利湿、止血降压、健脑抗癌的作用。

厨房指南

蚕豆按种皮颜色不同可分为青皮蚕豆、白皮蚕豆和红皮蚕豆等。生蚕豆应多次浸泡并焯水后再烹制。

蚕豆的食用方法很多，可煮、拌、油炸，也可浸泡后剥去种皮做炒菜或做汤。

干蚕豆去壳：将干蚕豆放入陶瓷或搪瓷器皿

内，加入适量的碱，倒上开水闷1分钟，即可将蚕豆皮剥去，但去皮的蚕豆要用水冲除其碱味。

合理搭配

蚕豆和冬瓜，利水消肿，清热解毒，益气抗衰。

蚕豆和瘦肉，提高免疫力。

温馨提示

老年人、考试期间学生、脑力工作者、高胆固醇者、便秘者可适当多食用蚕豆。

儿童不宜多吃蚕豆；也不可与田螺同食。



酸菜豆瓣汤

【美食材料】 干蚕豆200克，四川泡菜菜100克，葱花20克，色拉油、鲜汤、食盐、味精、胡椒粉各适量。

【名师巧手】 ① 将干蚕豆用温水泡涨开后用清水淘洗干净，去壳分瓣；四川泡菜菜清洗后挤水，切成短丝。② 炒锅中放入色拉油烧至五成热，下入泡菜丝炒一下，再放入蚕豆同炒，加入鲜汤，调入食盐煮出酸味。③ 待豆瓣开花时即起锅舀入汤盆中，加入葱花、胡椒粉、味精调匀即可。

【名师小贴士】 在炒酸菜时，一定要在炒出香味后才能掺入鲜汤，待酸味出来后再下入蚕豆瓣煮软即可，久煮易烂。



豆芽菜炒蚕豆

【美食材料】 去皮蚕豆400克，净五花肉50克，豆芽25克，干红椒段10克，食盐、香油、姜末、蒜末、味精、生抽各少许，植物油适量。

【名师巧手】 ① 将净五花肉剁成泥；蚕豆下入热油锅内炸至断生后捞出；豆芽择洗干净。② 锅内倒入植物油烧热，下肉泥炒散，放入豆芽、干红椒段、姜末、蒜末炒香。③ 加入蚕豆同炒，调入食盐、味精、生抽翻炒至入味，淋入香油即可出锅。

【名师小贴士】 蚕豆成熟后表面会呈现黄色，颜色太浅的说明成熟度还不够。



豉椒双豆碎

美食原料 鲜蚕豆200克，青豆100克，猪肉末50克，红辣椒40克，豉豆30克，酱油、料酒、鸡精、食盐、白糖、葱末、姜末、香油、湿淀粉、色拉油各适量。

名师巧手 ① 鲜蚕豆、青豆洗净，分别拍碎；猪肉末加料酒调匀；红辣椒去蒂切碎。② 炒锅置火上，倒入色拉油烧热，下入葱末、姜末、豉豆爆香，加入猪肉末煸熟。③ 放入蚕豆碎、青豆碎和红辣椒碎炒熟，调入鸡精、食盐、白糖、酱油，用湿淀粉勾芡，淋上香油即可。

名师小贴士 此菜香辣开胃，促进食欲。蚕豆和青豆组合，营养搭配合理，常食此菜有助于健脑、防癌、养胃、益气、消肿。

黄 豆

黄豆有“植物肉”之称，是人体优质蛋白质的良好来源，对生长发育及神经活动有积极作用。很适宜中老年人、糖尿病和心血管病患者、脑力工作者、肥胖者食用。

厨房指南

黄豆嫩食最具滋补强壮功效，宜和其他食物搭配，以提高营养价值。烹煮时一定要煮烂。

炒黄豆时滴上几滴黄酒，再放少许盐，豆腥味会去掉很多。

合理搭配

黄豆蛋白质中含有米、面蛋白中最缺乏的离

氨酸，与米、面搭配，氨基酸互补，更具营养。

黄豆与玉米，将25%的黄豆与75%的玉米混合磨成粉，熬成粥或制成其他食物，营养价值可提高76%，有助于预防大肠癌。

黄豆和排骨煨制浓汤，氨基酸互相补充，提高蛋白质的营养价值，对食物补铁也有益。

温馨提示

黄豆吃得太多会胀气，消化功能不良，有慢性消化道疾病的人应少食；患有严重肝病、肾病、痛风、动脉硬化等病的人和低磷者不宜食。



油炸麻辣豆

美食原料 黄豆150克，豌豆100克，花椒粉、辣椒粉、食盐、鸡精、面粉、色拉油各适量。

名师巧手 ① 黄豆用清水泡透，豌豆洗净，将两者都放入沸水锅内煮熟后捞出。② 将面粉、花椒粉、辣椒粉、鸡精、食盐和适量水调成稠糊，下入黄豆、豌豆裹匀面糊。③ 色拉油入锅烧热，放入裹好糊的黄豆和豌豆，炸透即可出锅。

名师小贴士 也可再加入些蚕豆，三豆同煮；亦可只用黄豆，调糊时也可打入一个鸡蛋，口感更佳。

第四章 我的畜肉辣味菜



猪瘦肉

猪瘦肉是重要的动物性食品之一，含有丰富的
人体必需的优质蛋白和血红素铁等多类营养，
肉质嫩，易消化，可补肾养血，滋阴润燥，有利于
改善缺铁性贫血。

厨房指南

处理猪瘦肉时，一定要先除去连在肉上的筋
和膜，否则不好切还口感不佳。

猪里脊肉加工性好，可切片、切丝、切丁，
炸、熘、爆、炒、煮都可。

猪大腿上的肌肉纹路规则，硬度适中，为腱子

肉；猪脊椎骨内侧的条状嫩肉为里脊肉。

合理搭配

猪瘦肉适宜和许多食材搭配，如和白菜搭配，
可滋阴、润燥、补血；和萝卜组合，能消食除胀，
健脾化痰；和南瓜同煮，营养互补，降血糖；和芋
头同烧，滋补保健，健脾养胃。

温馨提示

猪瘦肉煮汤饮下可急补由于津液不足引起的
烦躁、干咳、便秘。



豉汁猪肉

【美食材料】 猪瘦肉350克，川豆豉40克，蒜末15克，
干辣椒15克，1个鸡蛋的蛋清，食盐、味精、料酒、高
汤各少许，植物油适量。

【名师巧手】 ① 猪瘦肉洗净后切成小厚片，用鸡蛋清
和少许食盐拌匀；干辣椒切小段。② 炒锅中倒入植
物油烧热，放入猪瘦肉片炒至将熟时出锅。③ 炒锅再下
底油，放入川豆豉、蒜末、干辣椒段炒香，将猪瘦肉
片回锅翻炒几下，加入高汤、料酒、食盐、味精炒匀
即成。

【名师小贴士】 猪瘦肉要斜切，烹调时才不易破碎，且
吃起来不易塞牙。



白菜叶煮肉片

【美食材料】 白菜200克，猪瘦肉150克，干辣椒20克，
葱段、姜片各10克，酱油、料酒、豆瓣酱、花椒、食
盐、味精、高汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 白菜去帮取叶，洗净切片；猪瘦肉洗
净，切成片；干辣椒切成小段。② 锅内放入植物油烧
热，放入花椒、干辣椒段慢火炸至变色，加入豆瓣酱
炒香，放入白菜叶片、姜片、酱油、料酒、高汤煮沸。
③ 将猪瘦肉片放入锅内同煮至熟，再加入食盐、味
精、葱段即可。

【名师小贴士】 白菜和肉片都不宜久煮，以防影响口
感，损失白菜中的维生素C、维生素E。



川味青椒肉丝

【美食原料】 猪里脊肉200克，青椒丝100克，四川辣椒酱、淀粉、姜末、葱末、植物油各适量，花椒油、味精、食盐各少许。

【名师巧手】 ① 猪里脊肉洗净，切成细丝，加葱末、姜末、淀粉、四川辣椒酱、食盐拌好。② 锅内倒入植物油小火烧热，慢慢沿锅边倒入拌好的猪里脊肉丝翻炒，再开大火炒至变色时盛出。③ 锅内再放少许植物油，下入青椒丝炒一下，加入猪里脊肉丝，调入花椒油、食盐、味精炒匀即可。

【名师小贴士】 这是一道经改进后的四川风味家常菜，麻辣鲜香，诱人食欲。



麻辣里脊

【美食原料】 猪里脊肉300克，青尖椒、红尖椒各50克，水发香菇30克，鸡蛋1个，食盐、鸡精、胡椒粉、花椒、干辣椒末、葱姜蒜末、淀粉、绍酒、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 猪里脊肉洗净，切成粗丝；青尖椒、红尖椒去子洗净，切粗丝；水发香菇切成条。② 猪里脊肉丝装入碗中，调入绍酒、食盐、鸡精、胡椒粉拌匀，腌渍10分钟，打入鸡蛋，加入淀粉抓匀，下入六成热的色拉油锅中，炸至呈金黄色时备用。③ 锅留底油，下入葱姜蒜末、花椒、青尖椒丝、红尖椒丝、香菇条炒香，再加入干辣椒末和少许食盐，放入猪里脊肉丝快速炒匀即可。

【名师小贴士】 猪里脊肉质嫩无筋，加工性和口感俱佳。成菜麻辣鲜香，增食欲，助消化。

鱼香肉丝

【美食原料】 猪瘦肉250克，胡萝卜丝30克，青椒丝50克，小红辣椒15克，泡辣椒15克，白糖、酱油、食盐、蒜末、姜末、葱末、香醋、植物油、湿淀粉各适量。

【名师巧手】 ① 猪瘦肉洗净，切成长约5厘米的细丝，加入食盐及一半湿淀粉抓匀；剩余的湿淀粉与白糖、酱油、香醋调成料汁；小红辣椒剁碎。② 锅中放入植物油烧热，下入猪瘦肉丝炒出香味，随即放入小红辣椒碎、青椒丝、胡萝卜丝、泡辣椒、姜末、葱末、蒜末急火快炒均匀，待成熟时立即加入调好的料汁炒匀即可。

【名师小贴士】 成菜质鲜滑嫩，鱼香辣鲜，增食欲，易消化。但辛辣易生热、动火，故皮肤病、痔疮患者及有慢性炎症的人不宜多食。





花椒肉丁

美食原料 猪瘦肉300克，花椒、干辣椒各10克，葱段、姜丝、料酒、酱油、食盐、白糖、高汤、香油、花生油各适量。

名师巧手 ① 将猪瘦肉洗净，切成大小均匀的方丁，装碗，加食盐、料酒、葱段、姜丝拌匀，腌渍20分钟入味。② 炒锅置火上，倒入花生油用旺火烧至七成热，下入猪瘦肉丁炸炒至金黄色时捞出，控净油。③ 锅留少许油，下入花椒、干辣椒炸炒出香味，加葱段、姜丝略炒，放入猪瘦肉丁、高汤炒散，加入料酒、酱油、食盐、白糖烧开，用中火炒至猪瘦肉丁回软，转大火收汁，淋上香油即可。

名师小贴士 适宜用猪里脊肉烹调。不吃花椒者也可把花椒炸香后捞出再下入干辣椒烹调。



辣子肉丁

美食原料 猪瘦肉200克，莴笋丁50克，姜末、葱末、蒜末、泡红川椒、食盐、鸡精、酱油、白糖、醋、料酒、湿淀粉、鲜汤、植物油各适量。

名师巧手 ① 猪瘦肉切丁，加食盐、湿淀粉码味上浆；莴笋丁加少许食盐码味；用食盐、白糖、酱油、醋、鸡精、料酒、湿淀粉、鲜汤调成味汁。② 炒锅中放入植物油烧热，下入猪瘦肉丁炒散，放入姜末、葱末、蒜末、泡红川椒炒香，放入莴笋丁炒匀，加入调好的味汁炒入味，至收浓汁时起锅。

名师小贴士 配菜还可使用胡萝卜、四季豆等。高血压、冠心病等心脑血管疾病患者忌食肥猪肉，吃猪肉也应有节制。



酸辣什锦瘦肉汤

美食原料 猪瘦肉150克，卤豆腐干50克，萝卜丝50克，净香菇3朵，粉丝20克，醋、胡椒粉、小辣椒、食盐、鸡精、葱姜末、酱油、香油、色拉油、高汤各适量。

名师巧手 ① 卤豆腐干、净香菇都切成粗丝；猪瘦肉切成小片；粉丝泡软，剪短；小辣椒切成段。② 锅置火上，倒入色拉油烧热，下葱姜末和小辣椒爆香，放入香菇丝、猪瘦肉丝炒至将熟，烹入酱油，加入高汤，放入卤豆腐干丝、粉丝烧开。③ 调入食盐、鸡精、胡椒粉稍煮，再加入醋和香油即可。

名师小贴士 配菜上可根据自己喜好和季节调整，如用茼蒿、黄豆芽、土豆都可。

猪五花肉

猪五花肉又称“三层肉”，在猪腹部，脂肪组织中夹带着肌肉组织，肥瘦间隔，这部分的瘦肉最嫩和多汁。常量食猪肉可补充优质蛋白质、必需的脂肪酸和血红素（有机铁）及促进铁吸收的半胱氨酸，对改善缺铁性贫血、强筋健体很有益。

厨房指南

炖煮五花肉时添加两三滴醋，可以让瘦肉部分更为软嫩可口。

切猪肉时要斜切，猪肉肉质较细、筋少，如横

切，炒熟后易变得凌乱散碎；如斜切，可使肉不破碎且口感好。

合理搭配

猪五花肉的搭配和猪瘦肉基本相同，另外还可与白菜、蘑菇、竹笋、海带、青椒等搭配。

温馨提示

猪肉不宜和牛肉、杏仁、驴肉、田螺等同食。

体胖多痰者、血脂较高者不宜多食猪肉，患风寒病时及病后初愈最好忌食。

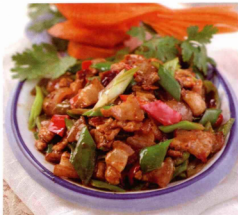


生爆盐煎肉

【美食原料】 猪五花肉（肥三瘦七）400克，青蒜150克，川辣豆瓣、食盐、豆豉、白糖、酱油、料酒、植物油各适量。

【名厨巧手妙】 ① 猪五花肉去皮，切成约4厘米长、2厘米宽的薄片；青蒜择洗后切成段。② 炒锅置火上，倒入植物油烧热，放入猪五花肉片煸炒至出油，加入川辣豆瓣炒出红油，加入料酒、食盐、豆豉、白糖、酱油炒香，再放入青蒜段炒匀至断生，起锅装盘。

【名厨小贴士】 本菜还适宜选用全瘦肉（猪里脊肉）来烹调。



香辣回锅肉

【美食原料】 猪五花肉350克，青椒50克，青蒜段30克，豆瓣辣酱10克，白糖、味精、食盐、花椒粉、高汤各少许，植物油50克。

【名厨巧手妙】 ① 猪五花肉洗净，入锅加水煮20分钟，捞出切片；青椒去蒂及子，切成小块。② 锅内放入植物油烧热，下入肉片爆炒出香味，放入青椒块翻炒至软，盛出待用。③ 锅留底油，将豆瓣辣酱炒香，加高汤、花椒粉、白糖、味精、食盐炒匀，再放入肉片、青椒块翻炒，加入青蒜段炒熟即可。

【名厨小贴士】 要让五花肉爽口焦香，肥而不腻，应选稍瘦的五花肉煮至断生，片成薄片后再下锅以小火煸至出油。回锅肉的配菜也可用豆角、泡菜、卷心菜、红椒等代替。



飘香五花肉

【美食原料】 带皮五花肉400克，鸡蛋黄1个，干红辣椒50克，面包糠30克，淀粉、吉士粉各20克，米酒10克，葱花、食盐、鸡精、香油各少许，植物油适量。

【名师巧手】 ①将带皮五花肉洗净，放入沸水锅内煮至断生，捞出切成片，加入食盐、鸡精、鸡蛋黄、吉士粉、米酒和淀粉拌匀，蘸上面包糠待用。②锅置旺火上，放入植物油烧至六成热，下入五花肉片炸至金黄时捞出沥干油。③锅内留底油，下干红辣椒煸香，放入五花肉片，再加少许食盐、鸡精炒匀，淋入香油，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 此菜香辣酥鲜，入口香浓不腻，鼓香味浓郁，开胃助食欲。



川味回锅肉

【美食原料】 猪五花肉300克，青蒜50克，郫县豆瓣酱15克，干辣椒段、姜片、酱油、鸡精、食盐各少许，花生油适量。

【名师巧手】 ①猪五花肉刮洗干净，放入锅内，加入姜片和适量水煮至八成熟，捞出待稍凉切成片；青蒜择洗干净，切成段。②炒锅中倒入花生油烧热，炸香干辣椒段，放入猪五花肉片炒至出油卷起，加入郫县豆瓣酱炒至上色，再加入酱油、青蒜段炒至断生，调入食盐、鸡精炒匀即可。

【名师小贴士】 五花肉要等冷了再切，肥瘦易断；热的时候烫手，下刀难以均匀。可把捞起的肉放在冷水里浸一浸，趁外冷内热时下刀比较好切。



锅巴回锅肉

【美食原料】 猪五花肉（肥三瘦七）300克，炸锅巴片100克，青椒丝、红椒丝、青蒜段各30克，香辣豆瓣酱、姜片、蒜片、食盐、料酒、味精、植物油各适量。

【名师巧手】 ①将猪五花肉洗净，放入锅中，加姜片和水煮至八成熟后捞出，待凉后切成片。②炒锅中倒入植物油烧热，下入猪五花肉片爆香，放入香辣豆瓣酱、姜片、蒜片炒匀，加入青椒丝、红椒丝、青蒜段，调入食盐、料酒、味精翻炒入味，再加入炸锅巴片炒匀即可。

【名师小贴士】 炒肉片时要用旺火热锅，加少许食盐炒可使肉片炒至吐油、微卷。



酸豆角炒肉片

【美食原料】 带皮五花肉300克，酸豆角粒、野山椒各50克，红辣椒片、青蒜段各30克，辣豆瓣酱、辣椒粉、食盐、味精、香油各少许，色拉油适量。

【名师巧手】 ① 将带皮五花肉放入锅内，加适量水用中火煮20分钟，捞出放凉后切成肉片；野山椒切成粒。② 锅内放入色拉油烧至六成热，下入辣豆瓣酱、野山椒粒、红辣椒片用大火炒香，加入五花肉片和酸豆角粒炒匀。③ 调入食盐、味精、辣椒粉，加入青蒜段翻匀，淋上香油即可出锅。

【名师小贴士】 要选用纯五花肉部分，烹制出的菜品才香而不腻，肉香纯正。



泡椒大盘肉

【美食原料】 猪五花肉500克，四川红泡椒150克，蒜片、姜片、食盐、味精、酱油、白糖、花椒、八角、草果、葱段、老姜、茴香、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 猪五花肉洗净，下开水锅中氽一下后捞起。② 锅中加适量水，加入酱油、白糖、花椒、八角、草果、葱段、老姜、茴香烧成卤水，放入猪五花肉以中小火烧卤约40分钟，取出待凉后切成大小薄厚一致的片。③ 炒锅中放入植物油烧热，下入猪五花肉片炒香，加入姜片、蒜片、四川红泡椒炒匀，调入食盐、味精，加少许卤肉汤焖烧入味即可。

【名师小贴士】 五花肉要在卤水中泡久一些才能更好入味，口感更佳。

香辣茄子红烧肉

【美食原料】 猪五花肉400克，茄子350克，洋葱丝30克，蒜末15克，小辣椒段10克，花椒、八角各少许，白糖、生抽、料酒各15克，姜末、食盐、鸡精、高汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 猪五花肉洗净，切方块，入水煮开，捞出控干水分；茄子洗净后切成小块。② 炒锅内倒入植物油烧热，加白糖炒化后放入猪五花肉块炒至变色，加入蒜末、姜末、小辣椒段、花椒、八角炒出香味，烹入料酒、生抽，加入没过肉的高汤以大火烧开，转小火炖30分钟。③ 加入茄子块、洋葱丝、食盐再炖15分钟，汤浓时调入鸡精出锅。

【名师小贴士】 成菜以浓浓的汤汁裹住五花肉和茄子为好，要注意控制高汤的量和火候的掌握。烹制不要太过，否则会失去食材本身的香和鲜。





麻辣菜肉卷

【美食原料】 圆白菜叶200克，猪五花肉300克，鸡蛋1个，姜末10克，干红辣椒15克，食盐、味精、花椒、胡椒粉各少许，花生油、上汤各适量。

【名师巧手】 ① 把圆白菜叶洗净控干水分，用开水烫软；干红辣椒洗净切小段；猪五花肉剁细，加入姜末、鸡蛋、食盐、味精、胡椒粉拌匀成馅。② 将猪肉馅铺在圆白菜叶上，卷成卷后装盘，淋上上汤，上蒸锅蒸熟。③ 花生油入锅烧热，下入干红辣椒段、花椒炸香，调入少许食盐，出锅浇在白菜肉卷上即可。

【名师小贴士】 圆白菜叶余烫时间不可过长，30秒钟左右即可。圆白菜包入肉馅，以麻辣口味用“蒸”的技法烹调，增食欲，补营养，还有润肠和促进排毒的作用。



香辣蒸菜花丸子

【美食原料】 猪绞肉300克，菜花200克，川辣豆瓣酱、红辣椒末、葱末、姜末、蒜末、食盐、胡椒粉、米酒、淀粉、酱油、白糖、米醋、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 菜花泡洗干净，切成小朵。② 锅中倒入适量植物油烧热，爆香姜末、蒜末、葱末、红辣椒末，加入川辣豆瓣酱、米酒、酱油、白糖、米醋、胡椒粉炒匀，做成酱汁待用。③ 猪绞肉中加食盐、胡椒粉、米酒、淀粉拌匀，捏成丸子，放入刷了植物油的蒸盘中，分别镶上菜花，淋上酱汁，放入烧沸水的蒸锅中蒸熟即可。

【名师小贴士】 此菜香辣可口，让人食欲大增。猪肉剁碎后烹调食用更利于营养的吸收，能滋养脏腑，强身健体。



鲜肉酿虎皮尖椒

【美食原料】 青尖椒200克，上等猪五花肉250克，2个鸡蛋的蛋清，姜末、香醋、酱油、食盐、鸡精、绍酒、芝麻、剁辣椒、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 青尖椒去蒂及子，洗净，每根从中间剖成两半；用剁辣椒、香醋、酱油、白糖、绍酒调成味汁。② 猪五花肉剁成肉馅，加入姜末、鸡蛋清、食盐和鸡精，顺同一个方向搅匀，酿入尖椒中。③ 炒锅中放入植物油烧热，下入酿好的尖椒用小火煎炒至八成熟，倒入调好的味汁炒匀，盖上锅盖大火焖烧约1分钟，撒上芝麻即可。

【名师小贴士】 此菜鲜辣浓香，鲜嫩爽口。剁辣椒的用量可自行掌握，不想吃太辣时可以不放。

冬菜肉末

【美食原料】 上等猪五花肉300克，川冬菜100克，小红辣椒、干辣椒各10克，熟猪油75克，酱油20克，料酒15克，白糖、姜末、鸡精、葱花各少许。

【名师巧手】 ① 把猪五花肉剥成细末；川冬菜去根洗净，切成末；小红辣椒、干辣椒分别切碎。② 炒锅内倒入熟猪油烧热，放入猪五花肉末煸炒至水分收干，再加入干辣椒粒、小红辣椒粒、葱花、姜末稍炒，随即下料酒、酱油、白糖和鸡精炒匀，然后放入川冬菜末翻炒均匀即可。

【名师小贴士】 猪肉肥瘦搭配食用最利于人体健康，但此菜也可全部用瘦肉来烹调。食用猪肉后不宜大量饮茶，否则易造成便秘。



煎酿双色椒

【美食原料】 红辣椒、青辣椒各2个，猪五花肉末150克，荸荠末50克，植物油50克，蚝油、姜末、食盐、味精、香油、淀粉各少许。

【名师巧手】 ① 将青辣椒、红辣椒分别去蒂及子，切成段。② 猪五花肉末剁成泥，加入荸荠末、姜末、蚝油、食盐、味精、淀粉、香油，拌成馅料，酿入青辣椒段和红辣椒段内。③ 锅内倒入植物油烧热，放入酿好的青辣椒段、红辣椒段，用小火慢煎至熟透即可。

【名师小贴士】 因酿馅较厚实，所以在煎制时宜用小火慢煎，才会美观且口感好。



虾香鲜肉酿双椒

【美食原料】 青尖椒、红尖椒各150克，猪五花肉300克，虾肉50克，鸡蛋1个，蒜瓣30克，辣椒油、食盐、味精、湿淀粉、香醋、酱油、白糖、干辣椒、花椒各适量，花生油300克。

【名师巧手】 ① 猪五花肉洗净，剁成肉泥；虾肉洗净剥碎；青尖椒、红尖椒去蒂洗净，掏去子备用。② 将猪肉泥和虾肉末混合，加入鸡蛋、味精、食盐、湿淀粉调成馅。③ 在青尖椒、红尖椒中填入调好的肉馅，用湿淀粉封口，放入烧热的花生油锅内炸至七成熟时捞出码盘，上笼蒸熟。④ 炒锅中放入少许花生油烧热，放入干辣椒及花椒炒香，倒入用蒜瓣、辣椒油、香醋、酱油、味精、白糖调成的味汁，用湿淀粉勾薄芡炒匀，捞去料渣，把酱汁浇在酿尖椒上即可。

【名师小贴士】 也可将酿好的尖椒用油煎过后直接加调料汁烧入味。



猪排骨

猪排骨可提供人体生理活动必需的优质蛋白质、脂肪，尤其是丰富的钙质有利于维护骨骼健康。常适量食用，有滋阴润燥、益精补血、强筋健骨的功效，对气血不足、体虚力乏和阴虚纳差者有良好的调理作用。

厨房指南

猪排骨分为扁排和圆排两种，即排骨的骨头呈圆形或扁形，以扁排口味较佳。

猪排骨和猪肉都不宜用热水清洗，应先拿一块净布擦洗干净污垢后再用冷水冲洗干净。

排骨汤正确煮法：冷水下锅，逐步升温，煮沸

后文火炖煮，煮时可适当加点醋，可使排骨的营养成分充分溶解。炖煮中途不要加冷水，否则会降低营养，影响口感。

合理搭配

猪排骨和海带，补钙补铁，抑制胆固醇。

猪排骨和萝卜，清热助消化，强健防癌。

猪排骨和蘑菇，健脑抗衰，抗菌消疲劳，益胃增食欲。

温馨提示

湿热瘀滞内蕴者慎食；肥胖、血脂较高者不宜多食猪排骨。



酱香骨

【美食原料】 猪肋排250克，干辣椒15克，蒜蓉10克，海鲜酱、沙茶酱、老抽、生抽、蚝油、味精、食盐、白糖、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 猪肋排洗净后斩成段，洗去血水，加海鲜酱、沙茶酱、老抽、生抽、蚝油、味精、白糖腌渍2个小时；干辣椒去蒂，切成段。② 锅内倒入色拉油烧热，放入猪肋排段炸香至八成熟时捞起沥油。③ 原锅留底油，放入蒜蓉、干辣椒段炒香，放入猪肋排段炒匀，调入食盐炒至入味即成。

【名师小贴士】 也可在干辣椒排骨炒香后，加少许水炖一下。酱料选用可依自己口味而定。



巴渝山椒排

【美食原料】 猪肋排300克，泡红椒40克，野山椒50克，食盐、味精、白酒、蒜蓉、白糖、胡椒粉、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 猪肋排洗净后斩成小段，加食盐、味精、白酒、蒜蓉、白糖、胡椒粉拌匀，腌渍入味；泡红椒切成小段；野山椒切成末。② 锅内倒入花生油烧至六七成热，下入腌好的猪肋排段浸炸至成熟，捞出备用。③ 炒锅内留底油烧热，下泡红椒段、野山椒末炒香，倒入炸好的猪肋排段炒匀即可。

【名师小贴士】 也可以在腌排骨时就加入野山椒末，这样更易入味。



粉蒸排骨

【美食原料】 猪肋排500克，葱末10克，蒸肉粉1小包，姜末、蒜末、辣豆瓣酱、花椒粉、辣椒粉、食盐、酱油、料酒各适量，味精、胡椒粉、香油各少许。

【名师巧手】 ① 猪肋排洗净，剁成小块。加入姜末、蒜末、辣豆瓣酱、食盐、酱油、料酒、味精、胡椒粉、花椒粉、辣椒粉、香油拌匀，腌渍30分钟，再拌入蒸肉粉静置片刻。② 将拌好的米粉排骨块装入竹蒸笼中，放入开水蒸锅中大火蒸约30~40分钟，撒上葱末即可。

【名师小贴士】 猪排骨中含有一种肌溶蛋白的物质，在15℃以上的水中极易溶解，因此不宜用热水清洗，以防损失营养，影响口味。

酸菜辣排骨

【美食原料】 猪肋排400克，四川酸腌菜100克，蒜薹60克，食盐、味精、料酒、白糖、四川豆瓣酱、花椒、八角、桂皮、小茴香、川椒、野山椒、香油、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 猪肋排洗净，斩成小段；蒜薹洗净切段；四川酸腌菜切成小块。② 用食盐、味精、白糖、四川豆瓣酱、川椒、花椒、八角、桂皮、小茴香加水调制烧成红汤卤水，放入猪肋排段卤熟待用。③ 炒锅中倒入色拉油烧热，下入四川酸腌菜块、野山椒炒香，烹入料酒，放入蒜薹段和卤好的猪肋排段，再加入少许食盐、味精、白糖炒匀，淋上香油即可。

【名师小贴士】 除了用四川酸腌菜之外，还可选用泡白菜、泡萝卜、泡辣椒等其他川式泡菜。



湘味烧排骨

【美食原料】 猪肋排250克，干辣椒15克，净洋葱50克，辣椒油10克，姜片、食盐、鸡精、蚝油、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 猪肋排斩成小块；干辣椒切段；净洋葱切成小片。② 将猪肋排块下入开水锅中氽一下水，捞出沥干水分。③ 炒锅内倒入花生油烧热，放入姜片、猪肋排块炒香，加入干辣椒段、洋葱片同炒片刻，调入食盐、鸡精、辣椒油、蚝油，炒匀入味后加适量清水，焖烧至熟透即可。

【名师小贴士】 猪排骨中含有大量磷酸钙、骨胶原、骨黏蛋白，可为人体提供良好的钙质。适当滴入醋能促进钙的溶出和使口感更鲜美。





油炸辣味猪排

【美食原料】 猪小排400克，干辣椒节15克，花椒10克，面包屑20克，鸡蛋2个，葱末、姜末、蒜末、香菜、食盐、味精、胡椒粉、料酒、植物油各适量。

【名厨巧手】 ① 猪小排洗净，斩成约5厘米长的段，用葱末、姜末、食盐、味精、胡椒粉、料酒拌匀，腌渍片刻，然后放入蒸锅蒸透后取出备用；鸡蛋磕入碗中打散。② 炒锅置火上，倒入植物油烧至六成热，将猪小排段逐块裹匀鸡蛋液，再蘸上面包屑，下入热植物油锅中炸至金黄酥脆时捞出。③ 另起锅放少许植物油烧热，下干辣椒节、蒜末、花椒炒香，再放入炸好的猪小排段炒匀，撒上香菜起锅。

【名厨小贴士】 猪小排斩成段也可用购买的酥炸粉调糊裹匀来炸制。



香辣糯排

【美食原料】 猪排骨400克，糯米150克，鸡汤100克，小红辣椒粒30克，青椒粒、葱花、姜末各10克，食盐、鸡精、湿淀粉、花生油各适量。

【名厨巧手】 ① 猪排骨洗净后砍成小块；糯米用温水浸泡20分钟。② 猪排骨块用食盐、鸡精、姜末拌匀腌渍片刻，与糯米混合后拌匀，上笼蒸约20分钟后出锅。③ 锅内放入花生油烧热，下小红辣椒粒、青椒粒煸香，倒入鸡汤烧开，调入食盐，用湿淀粉勾芡，撒上葱花，起锅浇在蒸好的排骨上即可。

【名厨小贴士】 糯米应先用冷水浸泡8小时左右再用，水量以刚淹没过米的表面为宜。



豆豉辣椒回锅香排

【美食原料】 猪排骨400克，豆豉50克，小辣椒30克，剁辣椒25克，蒜蓉10克，葱白丝5克，食盐、味精、酱油、淀粉、植物油各适量。

【名厨巧手】 ① 小辣椒洗净后切成碎丁；猪排骨剁成小段，洗净沥干。② 将猪排骨段放蒸碗中，加入食盐、味精、酱油、淀粉和少许植物油拌匀，入笼用旺火蒸熟备用。③ 锅中倒入植物油烧至八成热，放入豆豉、小辣椒丁、剁辣椒、蒜蓉炒香，加入蒸好的猪排骨段炒至入味，撒上葱白丝即可。

【名厨小贴士】 排骨不用余水，直接用新鲜排骨蒸，这样才能保持原汁原味和肉的清香。回锅炒制时也可以用猪油。

纸包香辣排骨

美食原料 净排骨750克，高汤500克，色拉油20克，酱油15克，蒜片、干红椒段、湖南辣椒酱各10克，食盐、味精、桂皮、湿淀粉、八角各少许。

名师巧手 ① 净排骨剁成约5厘米的段，下入沸水中焯一下，捞出待用。② 沙锅内放入排骨段，加入八角、桂皮、干红椒段、酱油、食盐、味精、湖南辣椒酱、高汤，用大火烧开后转小火煨1个半小时，待排骨八成烂后停火。③ 把八角、桂皮、干红椒段拣出，再烧至收汁时加入蒜片，用湿淀粉勾薄芡，淋上热色拉油后用锡纸包好装盘即可。

名师小贴士 锡纸保温，排骨香辣味鲜。可促进食欲，补血强骨。



川味土豆烧排骨

美食原料 猪排骨500克，土豆250克，胡萝卜150克，郫县豆瓣酱、干辣椒段、花椒、八角、食盐、冰糖、酱油、醋、香油、植物油各适量。

名师巧手 ① 猪排骨斩块后洗净，余水后捞出滤干；土豆、胡萝卜分别去皮洗净，切成块。② 炒锅中放入植物油烧热，放入郫县豆瓣酱、干辣椒段、花椒、八角、冰糖、酱油和醋炒匀，放入猪排骨块充分炒至出油。③ 加入没过排骨的水，加锅盖烧开后炖至汤所剩不多时，加入香油，放入胡萝卜块和土豆块充分翻炒，再添适量热水，调入食盐，盖上锅盖用中火炖至成熟入味即可。

名师小贴士 喜欢吃麻辣口味的可多放点花椒。如果豆瓣酱放多的话，可不放食盐，注意根据自己的口味酌情调节。



莴笋烧排骨

美食原料 猪排骨300克，莴笋200克，泡辣椒15克，小辣椒5克，蚝油、香油、食盐、酱油、味精各少许，鲜汤、植物油各适量。

名师巧手 ① 猪排骨剁成小段，洗净后上笼蒸20分钟；莴笋去皮洗净，切成块；泡辣椒、小辣椒分别切成段。② 锅内倒入植物油烧热，下入排骨块煸香，加入泡辣椒段、小辣椒段和莴笋块略炒，倒入鲜汤烧开。③ 调入食盐、味精、酱油、蚝油，用中火烧透入味，改旺火收浓汤汁，淋上香油即可。

名师小贴士 排骨软烂，莴笋脆嫩，口味微辣鲜香。亦可将排骨用调料拌匀稍腌，入油锅炸香后再加入配料烧制。





鱼香排骨

【美食材料】 猪排骨600克，四川豆瓣30克，干辣椒段10克，剁辣椒5克，高汤600克，姜片、葱花、蒜片、酱油、食盐、白糖、醋、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 猪排骨洗净，剁成小段。② 炒锅内放入植物油烧热，下入干辣椒段、猪排骨段爆炒至变色，加入四川豆瓣、剁辣椒、姜片、蒜片和一半葱花同炒至油呈红色时，放入白糖、食盐、酱油、高汤，焖烧至排骨熟烂，汤汁收浓，加入余下的葱花和醋翻匀出锅。

【名师小贴士】 食用猪肉类食物后不宜马上饮茶，因为茶叶的鞣酸会与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，易造成便秘而增加有毒物质的吸收。



皮蛋蒸排骨

【美食材料】 猪排骨400克，皮蛋2个，湖南辣椒酱20克，豆豉15克，酱油5克，味精3克，色拉油、食盐、葱花各适量。

【名师巧手】 ① 猪排骨洗净，斩成小段；皮蛋去壳，每个切成4块。② 将排骨段放入沸水锅中焯约1分钟，去掉血污，捞出沥干水分，下入热色拉油锅内炸至七成熟，捞出扣入碗底。③ 将湖南辣椒酱、酱油、豆豉、味精、食盐拌匀，铺在排骨段上，再摆放好皮蛋块，放入蒸笼内用旺火蒸熟，出锅撒上葱花即可。

【名师小贴士】 皮蛋与排骨的香气相互渗透，汁宽味浓，鲜香微辣。



皮蛋烩排骨

【美食材料】 猪排骨500克，皮蛋2个，红辣椒片30克，料酒20克，葱花、干辣椒、湖南香辣酱各10克，食盐、味精、姜片、蒜瓣、酱油、淀粉各少许，鲜汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 猪排骨洗净，斩小块，氽水后待用；皮蛋去壳，每个切成4块，裹上少许淀粉，下入热植物油内炸至表面发干时备用。② 炒锅内倒入植物油烧热，煸香姜片、蒜瓣、干辣椒，放入排骨块炒干水分，烹入料酒炒香，加入鲜汤，旺火烧开后撇去浮沫，调入食盐、味精、酱油、湖南香辣酱，改用文火烧至排骨熟烂。③ 拣去干辣椒，放入皮蛋块、红辣椒片，用旺火收浓汤汁，盛盘，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 此菜鲜香微辣。皮蛋也可不炸直接入菜。



辣椒炒削骨肉

【美食原料】 猪骨1000克，小红辣椒30克，青辣椒20克，姜末15克，葱段10克，色拉油、食盐、味精、鸡精、酱油、花椒各适量。

【名厨巧手】 ① 猪骨洗净，下入开水锅内煮至八成熟，捞出剔骨取肉切成小块；小红辣椒、青辣椒都切成丁。② 锅内倒入色拉油烧至七成热，放入剔下的排骨肉滑油后出锅待用。③ 原锅留底油，下花椒爆香，把花椒捞出不用，放入小红辣椒丁、青辣椒丁和姜末炒香，加入排骨肉块，调入酱油、食盐、味精、鸡精炒香，加入葱段和少许水炒匀即可。

【名厨小贴士】 此菜鲜香美味，口味独特。猪骨最好是选用筒子骨和扇骨，在煮的时候不宜太烂，能取下肉即可。



飘香脆骨

【美食原料】 猪脆骨400克，鸡蛋1个，锅巴80克，花椒5克，干辣椒节30克，食盐、嫩肉粉、酱油、白糖、鸡精、糯米粉、淀粉、色拉油各适量。

【名厨巧手】 ① 猪脆骨顶刀切成块，装盆，放入酱油、食盐、嫩肉粉、白糖、鸡精，磕入鸡蛋，加入淀粉、糯米粉拌匀。② 净锅中放色拉油烧至四成热，下入猪脆骨块炸至金黄时捞出沥油，随即再下入锅巴炸酥备用。③ 锅内留底油，下干辣椒节、花椒炒香，随即倒入猪脆骨块及锅巴，快速翻炒至辣香熟透即可。

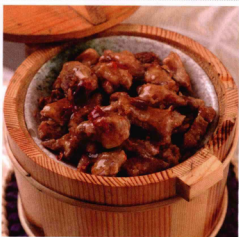
【名厨小贴士】 此菜麻辣鲜香，香脆适口。猪脆骨含有大量的钙、磷、骨胶原和骨黏蛋白等营养物质，常食有益于骨骼的健康。但一次不宜多食，以防影响消化。

粉蒸辣味排骨

【美食原料】 猪肋排300克，米粉50克，剁辣椒40克，干辣椒5克，食盐、鸡精、植物油各少许。

【名厨巧手】 ① 猪肋排洗净，斩成小块，加入米粉拌匀；干辣椒切成小块。② 炒锅中放入植物油烧热，将干辣椒块、剁辣椒炒香，放入拌好的猪肋排块炒匀，调入食盐、鸡精，然后装入竹蒸筒中。③ 把处理好的肋排骨块放入烧开水的蒸锅内，蒸至熟透即成。

【名厨小贴士】 也可以不炒排骨，直接将剁辣椒、食盐、鸡精、米粉和用植物油炸香的干辣椒加入排骨中拌匀后蒸制。



猪尾

猪尾也称皮打皮、节节香，皮多胶质重，含有较多的胶原蛋白，是皮肤组织不可或缺的营养成分，对皮肤柔嫩健美极为有益。适量食用有补腰力、益骨髓、美容养颜的功效。

厨房指南

猪尾富有胶质，一般用于酱制、炖、烧、卤、凉拌等烹调方法。猪尾要选用长而粗的，新鲜的猪尾接近肉色，有鲜肉的味道。

合理搭配

黄豆或花生仁和猪尾同烧（焖、炖），荤素合理搭配，补血养颜，补虚弱，强体力。

猪尾宜和根茎类菜搭配，如莲藕、胡萝卜等。

温馨提示

一般人都可食用，尤适宜腰酸背痛、骨质疏松者和青少年、中老年人食用。



香辣猪尾

美食原料 猪尾350克，莲藕片100克，竹笋片100克，干辣椒节25克，花椒10克，五香粉、葱花、葱节、姜片、食盐、酱油、料酒、植物油、高汤各适量。

名师巧手 ① 猪尾刮净残毛后洗净，焯水后捞出；莲藕片、竹笋片焯水。② 猪尾用五香粉、葱节、姜片、食盐、酱油、料酒拌匀，稍腌入味后蒸软，稍凉后斩成段。③ 炒锅中放植物油烧至五成热，炸香干辣椒节，再下花椒炸香，放入猪尾段、竹笋片、莲藕片炒匀，再烹入料酒、食盐、酱油、高汤炒匀，中火烧至汤汁收干时撒上葱花即可。

名师小贴士 猪尾连尾椎骨一道熬汤，可补阴益髓，有益骨骼健康。



辣味苦瓜烧猪尾

美食原料 卤猪尾300克，苦瓜200克，小辣椒20克，植物油50克，料酒、姜片、湿淀粉、豆瓣酱、食盐、胡椒粉、鲜汤各适量。

名师巧手 ① 卤猪尾斩成段；苦瓜去瓤，切成条，放入沸水中，加食盐焯后捞出；小辣椒切成末。② 锅中放入植物油烧至五成热，下入姜片、小辣椒末、豆瓣酱、料酒、卤猪尾段炒香，放入苦瓜条、食盐、胡椒粉炒匀。③ 加入鲜汤烧透入味，用湿淀粉勾薄芡即可。

名师小贴士 猪尾富含胶原蛋白，常食对改善痤疮留下的疤痕有益。



麻辣猪尾

美食原料 猪尾400克，红辣椒10克，红油15克，酱油、食盐、花椒粉、味精、香油、姜片、葱段、植物油各适量。

名师巧手 ① 猪尾剔净残毛后洗净，焯水后入锅，用适量水加姜片、葱段、酱油、红油焖炖20分钟，取出放凉切成段。② 锅内烧热植物油，放入红辣椒、葱段、姜片、红油、食盐、花椒粉、味精、香油炒匀，倒在猪尾上，然后上蒸锅再蒸25分钟即可。

名师小贴士 花椒和辣椒的分量可根据个人的喜好放多或放少。

猪 蹄

猪蹄，又叫猪脚、猪手，其含有丰富的胶原蛋白，不含胆固醇，并含钙、磷、铁和维生素A、维生素B族等多种营养成分，适当食用可增强皮肤弹性和韧性，对抗衰老、美容养颜、防治神经衰弱以及养血补肝、强筋壮骨有很好的作用，还有助于缺乳的新妈妈催乳下奶。

厨房指南

作通乳食疗时应清淡，少放盐、不放味精。

以脂肪洁白、肉色红润、无异味的新鲜猪前蹄口感、营养最佳，宜用煲、炖、烧等法烹调。

煮猪蹄时，按1000克猪蹄加50克山楂，可使猪

蹄更鲜香易烂。

合理搭配

猪蹄搭配红枣、黄豆、花生等食物同烹，最具滋补功效。

温馨提示

晚餐吃得太晚时或临睡前不宜吃猪蹄，以免增加血黏度。

肝病、动脉硬化及高血压病、胆囊炎及胆结石患者不宜多食猪蹄；其脂肪含量高，胃肠消化功能减弱的老年人每次不可食之过多。

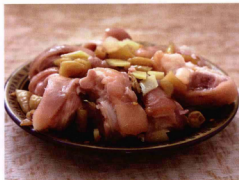


川辣蹄花

【美食原料】 猪蹄750克，干辣椒50克，八角、草果、茴香、桂皮各少许，花椒、姜片、姜末、蒜片、食盐、味精、料酒、白糖、香油各适量，植物油500克。

【名师巧手】 ① 将猪蹄刮净毛，洗净后斩小块，放入沸水中焯烫备用；干辣椒切段；八角、草果、茴香、桂皮用纱布包好，做成香料包。② 猪蹄块放入锅中，放入香料包、姜片，加入适量水，煮熟后捞出沥干，下入热植物油锅中炸至呈金黄色，捞出。③ 原锅留油，炒香干辣椒段、花椒、姜末、蒜片，放入猪蹄块炒香，调入料酒、白糖、食盐、味精、香油，炒匀入味即可。

【名师小贴士】 适当吃一些猪蹄很有益，但大量摄入则会导致热量超标，养颜不成反增肥。



山椒猪蹄

【美食原料】 猪蹄600克，野山椒100克，姜片、食盐、料酒、味精、醋、香油各适量。

【名师巧手】 ① 猪蹄刮净残毛后洗净，斩成块，放入开水锅中焯水后捞起。② 锅加入水置火上，放入姜片、猪蹄块、野山椒、食盐、料酒，炖至猪蹄成熟，再调入醋、味精烧煮片刻，待凉后淋上香油盛盘。

【名师小贴士】 应挑选有筋的猪蹄，其胶原蛋白更丰富，养颜、美容、护肤的功效更为明显。



辣椒焖猪蹄

【美食原料】 猪蹄800克，干红辣椒50克，蒜片15克，姜片10克，葱花10克，酱油、白糖、醋、食盐、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 猪蹄处理干净后切成块，放入沸水锅中焯烫1分钟，捞出晾凉；干红辣椒切小段。② 锅内放适量水烧沸，放入猪蹄块煮至软烂后取出，留汤汁待用。③ 炒锅内放植物油烧热，爆香干红辣椒段、蒜片和姜片，加入猪蹄块翻炒，烹入适量汤汁，放入酱油、白糖焖至汤汁浓稠，调入醋和食盐，炒至汤汁收浓时加入葱花炒匀即可。

【名师小贴士】 猪蹄中的胶原蛋白在烹调过程中可转化成明胶，能有效改善机体生理功能和皮肤组织细胞的储水功能，延缓皮肤衰老。



香辣豆腐干煲猪手

【美食原料】 猪手600克，卤豆腐干5片，辣椒酱20克，干红辣椒15克，八角、桂皮、姜片、蒜片、鸡精、酱油各5克，味精、十三香各3克，高汤600克，色拉油、食盐、糖色各适量。

【名师巧手】 ① 猪手处理干净，从中间剖开后剁成块，焯水后捞起；卤豆腐干用热油炸3分钟，切头。② 锅内倒入色拉油烧热，放入八角、桂皮、姜片、辣椒酱用大火炒香，烹入高汤，调入糖色、十三香、食盐、味精、酱油、鸡精烧开，倒入沙锅中，放入猪手块烧开，改小火慢炖1小时。③ 另取锅放油烧热，放入蒜片、干红辣椒炒香，加入焯好的猪手块和炸好的卤豆腐干翻匀，再倒入沙锅中稍炖即可。

【名师小贴士】 此菜辣爽鲜香，香而不腻。不喜欢吃卤豆腐干的可以不放，可用油豆腐或白豆腐干代替。



香辣猪蹄

【美食原料】 猪蹄750克，干辣椒15克，葱段、姜片、花椒、辣豆瓣酱、食盐、湿淀粉、料酒、五香粉各少许，高汤、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 猪蹄刮洗干净，斩成小块，用葱段、姜片、料酒腌渍入味，放入烧热的花生油中炸至呈金黄色时捞起。② 锅内留少许油，放入辣豆瓣酱、五香粉、高汤炒匀，下猪蹄块烧沸，撇去浮沫，倒入高压锅中焖烧10分钟，取出猪蹄块装盘。③ 炒锅内放入花生油烧热，炒香干辣椒、花椒，放入猪蹄块，调入食盐炒匀，倒入焖猪蹄的原汁，用湿淀粉勾薄芡即成。

【名师小贴士】 烧猪蹄不用五香粉时，也可用八角、草果等香料，或者直接选用买来的卤汁。

黄豆辣蹄花

美食原料 猪蹄600克，泡红辣椒100克，黄豆200克，老姜、八角、草果、糖色、料酒、食盐、鸡精、植物油各适量。

名师巧手记 ① 将猪蹄去净残毛，用温水浸泡后刮洗干净，斩去蹄尖，剁成小块，余水后沥干；黄豆洗净后用清水泡透，捞出沥干。② 泡红辣椒去子后剁成蓉；老姜去皮拍破，切粒；八角、草果分别用温水浸泡备用。③ 炒锅置火上，加入植物油烧热，放入泡红辣椒蓉炒香后加适量清水熬煮片刻，放入猪蹄块、料酒、食盐、姜粒、糖色、草果、八角，以小火煨至猪蹄六成熟，放入黄豆继续烧至熟透，调入鸡精即可。

名师小贴士 黄豆最好事先用冷水泡发好，一般要泡3~6个小时。



麻辣猪蹄

美食原料 猪蹄600克，川椒油、花椒油、食盐、鸡精、味精、白糖、老醋、葱丝、姜丝、香油各适量。

名师巧手记 ① 猪蹄处理干净，从中间斩开，放入开水锅中氽过，冲净备用。② 锅中倒入水烧开，调入适量食盐，下入猪蹄煮至成熟，捞出去骨切块，装盘待用。③ 将食盐、鸡精、味精、白糖、川椒油、花椒油、老醋调匀，均匀地浇在猪蹄块上，撒上葱丝、姜丝翻匀，再淋上香油拌匀后腌渍入味即可。

名师小贴士 猪蹄给哺乳期女性吃不宜再用辣味来烹调。猪蹄用作通乳食疗时应清淡，少放盐，并不放味精。

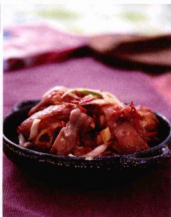


美味猪手

美食原料 猪手800克，红椒丝30克，湖南辣椒酱50克，干红椒段15克，洋葱丝20克，八角、桂皮、姜片、葱段、蒜瓣、食盐、鸡精、酱油、味精、十三香各少许，色拉油、糖色、高汤各适量。

名师巧手记 ① 猪手处理干净，先从中间剖开，再切成块，放入沸水锅中用大火氽约5分钟后捞出。② 炒锅中倒入色拉油烧热，放入糖色、八角、桂皮、姜片、蒜瓣、葱段、干红椒段炒出香味，添入高汤，加入糖色、十三香、食盐、味精、酱油、鸡精调味烧开，加入猪手块，用文火煨至熟软待用。③ 另起油锅，放入红椒丝、湖南辣椒酱、洋葱丝用大火爆香，加入煨好的猪手块翻炒均匀即可。

名师小贴士 可以用高压锅煮猪蹄，这样更易使猪蹄熟烂，还节约烹调时间。





家常酱猪蹄

美食原料 猪蹄1000克，葱段30克，姜片20克，干辣椒段、川辣豆瓣酱、蒜片各15克，白糖10克，陈皮、八角各5克，料酒、酱油、食盐、味精、植物油各适量。

名师巧手 ① 猪蹄收拾干净，放在火上烧到外皮变黄，放入热水中稍泡，用刷子把表皮刷至黄白色，切块。② 锅中倒入植物油烧热，放入干辣椒段、川辣豆瓣酱煸香，再加入葱段、姜片、蒜片、八角、陈皮，烹入酱油、料酒，倒入适量清水。③ 放入猪蹄块烧开，再调入白糖、食盐、味精，用小火慢炖至猪蹄熟烂，捞出待凉即可。

名师小贴士 猪蹄上的毛有时不易去净，可以将猪蹄夹住于炉火上烧掉猪毛，然后泡在热水里使猪蹄皮质软化，再用刀把表皮烧黑的地方刮干净即可。

猪头肉

猪头肉的美味于民间早就声誉鹊起，淮扬菜系中的“扒烧整猪头”即是久负盛名的淮扬名菜。猪头肉的营养功效同猪瘦肉和五花肉基本相同。但肥胖、血脂较高者不宜多食，有风邪偏盛之人则忌食。

选生猪头肉时，拔一根或数根猪毛看其毛根，如毛根发红则是病猪；如毛根白净，则可放心选购。

猪头肉多用来卤制。将去骨的猪头肉切成几块刮洗干净，焯水20分钟后再洗净，连同头骨一起煮开撇去浮沫，煮至五成熟后捞出；起锅加白糖炒成糖色待用；将原汤入锅，放入猪头肉，加糖色、酱油、白糖、食盐、绍酒调好，用纱布袋包八角、花椒、小茴香、丁香、桂皮、葱姜放入锅中，小火将猪头肉焖至酥烂，去浮油，大火稠浓汤汁即成。



辣拌卤香猪头肉

美食原料 猪头肉200克，辣椒油30克，辣椒酱25克，食盐、桂皮、丁香、葱段、蒜蓉、茴香、八角、花椒、香油、味精、酱油各少许，植物油适量。

名师巧手 ① 将桂皮、丁香、茴香、八角、花椒放入锅内，加入酱油、食盐和适量水熬煮1小时制成卤汁。② 猪头肉处理干净，放入卤汁锅中煮熟，捞出放凉后切成丝。③ 炒锅中放入植物油烧热，下入蒜蓉、葱段、辣椒酱炒香，加食盐、味精和适量卤汁炒匀，加入猪头肉丝、辣椒油翻炒片刻，淋上香油即可。

名师小贴士 适当食用猪头肉可改善机体的生理功能，有保湿、延缓皮肤衰老的作用。也可直接选用卤好的猪头肉。

油 渣

油渣主要成分为多种脂的混合物，含有大量脂肪和少量表皮，如果温度过高受热，产生烟焦状物，会有部分炭黑形成。

油渣剁碎后加葱花、食盐、花椒制成馅心，包在面中可烙葱油饼或蒸花卷；油渣剁碎后加肉末炒成拌面味料，可增加面条的香味；

剁碎的油渣加辣豆瓣、辣椒等炒一下，下饭、夹馒头都很香。

油渣中仍含有大量动物脂肪，属于饱和脂肪酸，少吃无妨，多吃则对人体有害。若常大量食用，不但可引起肥胖，使胆固醇升高，还可导致动脉硬化、高血压、心脏病等心脑血管疾病。



鲜辣豆豉蒸油渣

【美食原料】 油渣250克，豆豉、葱花、姜末、辣椒粉、酱油、白糖、料酒各适量。

【名师巧手】 ① 将豆豉、姜末、辣椒粉、酱油、白糖、料酒拌匀成豆豉辣椒料。② 把油渣放入蒸钵内，加入豆豉辣椒料拌匀，放入蒸笼蒸约10分钟，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 豆豉和辣椒的味道裹在油渣的外面，酥脆鲜辣。选用的油渣最好是挤炸干净了的油渣，否则蒸出后会出不少油。



豉椒炒油渣

【美食原料】 猪肥肉500克，红辣椒2个，豆豉、青蒜段、醋各10克，姜丝、蒜末各8克，花椒、食盐、味精、鸡精各少许。

【名师巧手】 ① 将猪肥肉切成片；红辣椒切成辣椒圈。② 肥肉片放入锅中，炸出油至干身，沥出油，肥肉即炸为油渣。③ 锅内倒入炸出的猪油，放入花椒爆香，捞去花椒，加入姜丝、蒜末、红辣椒圈、豆豉炒香，加入油渣同炒，调入食盐、味精、鸡精、醋，放入青蒜翻炒均匀即可。

【名师小贴士】 如果炸的油渣里有的太糊太焦，应去掉不要食用。

腊肉

腊肉选用新鲜的带皮五花肉，分割成块，用食盐和少量亚硝酸盐、黑胡椒、丁香、香叶、茴香等香料腌渍，再经风干（日光下曝晒）或烘烤熏制而成。腊肉中磷、钾、钠的含量丰富，还含有脂肪、蛋白质、碳水化合物等元素，具有健脾、开胃、祛寒、消食等功效。腊肉防腐能力强，能保存较长时间。因过去腊肉都是在农历腊月加工，故称为腊肉。

厨房指南

腊肉蒸、煮后可直接食用，或和其他干鲜蔬

菜同炒；西餐中一般用作多种菜肴的配料。

合理搭配

腊肉配炒辣椒（青、红辣椒）、青蒜、蒜薹、莴笋、芹菜、荷兰豆、春笋等都比较适宜，增进食欲，开胃助消化。

温馨提示

一般人均可食，但要有节制。老年人忌食；胃和十二指肠溃疡患者禁食。



干煸腊肉

【美食材料】 四川腊肉300克，尖椒30克，干辣椒段10克，食盐、味精、白糖、老醋、辣椒油、花椒、姜蒜末、香菜末、淀粉、色拉油各适量。

【名厨巧手】 ① 四川腊肉洗净，入锅蒸熟后切成薄片，下入开水锅中略余，捞起沥干水分，用淀粉拍匀。② 炒锅中倒入色拉油烧至六成热，放入四川腊肉片煸炒至外皮酥脆时出锅。③ 锅留底油，下花椒、姜蒜末煸香，再下入干辣椒段、四川腊肉片、尖椒片，调入食盐、味精、白糖、老醋翻炒均匀，淋上辣椒油，撒上香菜末即可。

【名厨小贴士】 腊肉属于腌制熏烤食品，不宜经常大量食用。



葫芦瓜炒腊肉

【美食材料】 湖南腊肉300克，葫芦瓜200克，红椒丝50克，辣椒粉10克，食盐、味精、鲜汤各少许，植物油50克。

【名厨巧手】 ① 湖南腊肉用温水洗净后剔去皮，上笼蒸熟后取出待凉，切成片；葫芦瓜去皮后切成条。② 锅中放植物油烧至六成热，下入腊肉片煸炒出油，加入葫芦瓜条、红椒丝、辣椒粉、食盐煸炒入味。③ 烹入鲜汤稍焖，待汤汁收干时加味精翻匀即可。

【名厨小贴士】 此菜腊肉咸香，葫芦瓜脆嫩，辣香适口，风味独特。



腊肉炒河蚌

【美食原料】 湘西腊肉300克，干河蚌肉100克，红椒圈50克，青蒜段、干辣椒各30克，葱段15克，姜片10克，食盐、味精、胡椒粉、酱油、香油各少许，植物油、鲜汤各适量。

【名师巧手】 ① 湘西腊肉洗净、焯水后切成片；干河蚌肉用温水泡软，放入干辣椒、姜片一起上笼蒸至七成熟，取出河蚌肉切片。② 锅内倒入植物油烧热，下入腊肉片煸出油，加入河蚌肉片炒香，烹入鲜汤烧开，加入食盐、味精、酱油略焖，用旺火收浓汤汁。③ 放入红椒圈、青蒜段、葱段翻炒均匀，加入胡椒粉，淋入香油即可。

【名师小贴士】 此菜香辣味浓，风味独特。也可用应季新鲜河蚌肉。



干豇豆焖腊肉

【美食原料】 腊肉300克，干豇豆200克，花椒、干辣椒、剁辣椒、料酒、食盐、白糖、葱节、姜片、植物油、上汤各适量。

【名师巧手】 ① 腊肉烧皮后刮洗干净，煮熟后切薄片；干豇豆用温水发胀后漂洗干净，改切成小段。② 炒锅中放植物油烧至六成热，下入干辣椒、花椒炸出香味后捞去不用，下入腊肉片炒至冒油。③ 再放入姜片、料酒、白糖、干豇豆段、上汤炒匀，倒入沙锅中，加入剁辣椒拌匀，用中火焖至豇豆段成熟，加入葱节和少许食盐，转大火收浓汁即可。

【名师小贴士】 腊肉、干豆角等都为腌渍食物，不宜多食。经常过多食用这类食物易诱发癌症。

黄豆芽炒腊肉

【美食原料】 腊肉200克，黄豆芽150克，小红辣椒丝20克，食盐、味精各少许，红油20克，植物油适量。

【名师巧手】 ① 黄豆芽择洗干净；腊肉洗净焯水后切成粗丝，用沸水焯一下后捞出。② 锅置旺火上，放入植物油烧热，下入腊肉丝煸香，加入黄豆芽、小红辣椒丝一同翻炒。③ 加入红油、食盐、味精调好味炒匀即可。

【名师小贴士】 此菜腊肉鲜香，豆芽脆嫩。黄豆芽的质地脆嫩，味道甜香，可清炒，红烧或熬汤，将豆芽与腊肉一同烹煮，还可增加成菜的鲜味。





白椒炒腊肉

【美食原料】 腊肉300克，干白辣椒40克，干红辣椒25克，青蒜段30克，香油、蚝油、食盐、味精各少许，植物油适量。

【名师巧手】 ① 腊肉洗净，焯水后切成片；干白辣椒切成段；干红辣椒切碎。② 锅置火上，放入植物油烧热，下入腊肉片炒至出油，加入干白辣椒段炒香，放入切碎的干红辣椒和青蒜段翻炒至熟。③ 加入蚝油、食盐、味精炒匀入味，淋上香油即可。

【名师小贴士】 此菜鲜辣浓香，鲜美可口。白椒炒腊肉是湘菜中的经典，炒前要将腊肉切片后用滚水过一下，尽量去掉咸味，但过水的时间不能太久，否则炒制时腊肉易散。



鸡腿菇烧腊肉

【美食原料】 湖南腊肉250克，鸡腿菇100克，红辣椒50克，青蒜段15克，干辣椒末、姜片、湿淀粉、食盐、味精、胡椒粉、豆瓣酱各少许，鲜汤100克，植物油20克。

【名师巧手】 ① 将湖南腊肉刮洗干净，下入沸水锅中焯水后切成片；鸡腿菇洗净，切成片；红辣椒去蒂后切成小块。② 炒锅中放入植物油烧热，放入腊肉片煸香，加入姜片、干辣椒末、鸡腿菇片炒匀，再加鲜汤、豆瓣酱、食盐、味精、胡椒粉炒匀，用文火烧至入味。③ 加入红辣椒块、青蒜段，用旺火收浓汤汁，再用湿淀粉勾薄芡即可。

【名师小贴士】 成菜香辣适口。腊肉咸香，鸡腿菇滑嫩。



竹笋炒腊肉

【美食原料】 竹笋200克，湖南腊肉150克，干红辣椒丝15克，植物油、醋各适量，姜丝、食盐、味精、香油各少许。

【名师巧手】 ① 竹笋洗净后切成4厘米长的丝，下入开水锅内焯透，捞出沥干。② 湖南腊肉上笼蒸透，取出冷却后切成丝待用。③ 锅内放入植物油烧热，下腊肉丝煸香出油，放入姜丝、干红辣椒丝、竹笋丝炒熟，加食盐、味精、醋炒匀，淋上香油即可。

【名师小贴士】 此菜质地脆爽，鲜香酸辣。脆嫩的竹笋加上腊肉特有的香味，很适合春季食用。如果选用的腊肉较咸，可以不放食盐。

腊 肠

腊肠即香肠，是以猪或羊的小肠衣（也有用大肠衣）灌入调好味的猪肉料干制而成。全国各地均有，如广东腊肠、四川香肠、山东香肠、武汉香肠、辽宁腊肠、贵州小香肠等等，按风味分有五香腊肠、玫瑰腊肠、辣味腊肠等。适量食用可开胃助食，增进食欲。

厨房指南

生腊肠处理时要用热水泡一下，之后用温水清洗干净。

腊肠本身带有盐味，烹饪时候要依据个人的口味少放盐。

腊肠用来烧烤、涮火锅吃，或者用以炒饭，泡面都是方便美味的吃法。

合理搭配

腊肠适宜搭配各种蔬菜烹调，特别是青椒、莴笋、荷兰豆、白菜、油菜、竹笋等，都口味鲜美，营养互补。

温馨提示

儿童、孕妇、老年人、高血脂症者应少食或不食；肝肾功能不全者也不宜食用。



冬笋双腊



老干妈蒸腊肠

美食原料 麻辣腊肠200克，腊肉150克，冬笋100克，青椒50克，川豆豉20克，干辣椒段、姜片、料酒、食盐、味精、香油、花生油各适量。

名师巧手诀 ① 将腊肉用开水焯过，冲净后切片；冬笋、青椒分别处理干净，和麻辣腊肠一起都切成片。② 炒锅内放入花生油烧热，下入腊肉片、麻辣腊肠片爆炒出香味后盛出。③ 锅内再下少许花生油烧热，炒香川豆豉、干辣椒段、姜片，下入冬笋片、青椒片炒几下，加料酒、食盐、味精、香油翻炒片刻，再放入腊肉片、麻辣腊肠片炒匀即成。

名师小贴士 腊肠、腊肉等烧腊食品虽然美味，但不宜常大量食用。胃和十二指肠溃疡患者最好禁食。

美食原料 腊肠250克，老干妈辣酱50克，葱花6克，蒜蓉、姜末各5克，味精、蚝油各少许。

名师巧手诀 ① 腊肠洗干净，切成菱形块，放入蒸钵内待用。② 将老干妈辣酱与蒜蓉、姜末、味精、蚝油拌匀，码放在腊肠上，上笼蒸约15分钟。③ 取出撒上葱花即可。

名师小贴士 腊肠最好是选用不含肠油的那一种，并且要去掉肠内的油络。优质腊肠色泽红润、瘦肉粒呈自然红色或枣红色；脂肪白净、条纹均匀、不含杂质；手感干爽，肠衣紧贴、结构紧凑、弯曲有弹性；切面肉质光滑无空洞、无杂质，肥瘦分明、质感好，腊肠切面香气浓郁，肉香味突出。



焖炒腊肠

美食原料 四川麻辣腊肠300克，小土豆250克，青尖椒50克，干辣椒段10克，泡辣椒段、姜片、食盐、味精、料酒、白糖、酱油、葱末、清汤、色拉油各适量。

名师巧手 ① 将四川麻辣腊肠洗净，入锅煮熟后切厚片；小土豆去皮洗净，切小块；青尖椒去子洗净，切菱形片。② 炒锅内放入色拉油烧热，下干辣椒段、泡辣椒段、姜片爆香，放入料酒、酱油、小土豆块炒匀，倒入清汤，放入四川麻辣腊肠片、青尖椒片，调入食盐、味精、白糖焖炒至熟，撒上葱末即可。

名师小贴士 四川腊肠麻辣鲜美，只看着就让人觉得“辣香扑鼻”。将其煮熟之后切成片状直接吃或配菜烹调都非常适宜。

猪蹄筋

猪蹄筋即连接关节的腱子，人工抽出后干制而成，其富含胶质，质地柔软，在烹调中常用作筵席菜肴的原料。猪蹄筋中含丰富的胶原蛋白，能增强细胞生理代谢，延缓皮肤的衰老。适当食用还有强筋壮骨、养血补肝的功效。

厨房指南

猪蹄筋多用于烧、炖，还适合煮、酱、凉拌。

合理搭配

猪蹄筋搭配洋葱、菜花、芹菜和南瓜等具有降脂作用的蔬菜会更好。

在吃猪蹄筋等富含胶原蛋白的食物食补胶原蛋白时，还应多吃一些橘子、胡萝卜、西红柿、葡萄等有抗氧化功能的蔬果，以减少体内自由基对胶原蛋白的破坏。

猪蹄筋与黄豆搭配，有极好的美肤和延缓皮肤衰老的效果。

温馨提示

老少皆宜，尤适宜青少年、中老年人、腰膝酸软者和身体瘦弱者食用。



泡椒猪蹄筋

美食原料 猪蹄筋300克，泡红辣椒30克，辣椒油15克，高汤50克，姜末、食盐、胡椒粉、植物油各适量。

名师巧手 ① 猪蹄筋洗净，放入沸水锅中焯烫片刻后沥干；泡红辣椒切小段。② 炒锅中倒入植物油烧热，放入泡红辣椒段、姜末炒出红油，下入猪蹄筋炒香，加入高汤、辣椒油、食盐、胡椒粉炒匀，烧开后转小火焖烧至猪蹄筋熟透即可。

名师小贴士 猪蹄筋有前蹄与后蹄之分，以后蹄的筋质量好，其一端圆形，另一端分开两条，也都是圆形。最好选用猪后蹄筋。

猪 肠

猪肠根据功能可分为大肠、小肠和肠头。猪肥肠即猪大肠，适量食用有润燥、补虚、止渴止血的功效。对调理和改善虚弱口渴、痔疮、脱肛、便血、便秘等症有益。

厨房指南

洗猪肠方法：1.将猪肠翻卷过来，放入淡盐醋混合溶液中浸泡后刮去脏物，放入淘米水中泡片刻后用清水搓洗干净。2.也可把猪大肠用可乐泡30分钟，再用淘米水搓洗后再洗净。3.还可把猪肠加玉米面内外反复搓洗，再用清水洗净。

烹调巧法：把处理干净的猪大肠切成段，放入开水锅中加姜、葱、花椒一起煮约40分钟，至筷子能插进大肠中即可。然后再用于二次烹调加工就较为方便。

合理搭配

猪大肠和青辣椒、干笋、莴笋、魔芋等搭配来做成干锅肥肠，十分适宜。

温馨提示

感冒期间忌食；因其性寒，凡脾虚便溏者亦应忌之。



煸炒卤肠

美食材料 猪大肠500克，红辣椒段15克，洋葱片50克，青蒜段30克，食盐、味精、姜片、蒜片各10克，色拉油、卤水各适量。

名师巧手坊 ① 猪大肠洗净后放入沸水锅中，用大火煮开后捞出冲凉，放入卤水锅中以中火卤制1小时后取出，切成2厘米长的段。② 锅内放入色拉油烧至六成热，下入猪大肠段炸至变色后捞出沥油。③ 原锅留底油，放入红辣椒段、洋葱片、姜片、蒜片，用大火煸香，调入食盐、味精，加入卤好的猪大肠段、青蒜段翻炒几下，出锅即可。

名师小贴士 所用的卤水可用骨头汤加八角、桂皮、白芷、香叶、酱油等煮制而成，也可用购买的成品。



香芋焖肥肠

美食材料 净肥肠300克，香芋片150克，八角、香辣酱、干红椒、湿淀粉各5克，红椒片、姜片、食盐、料酒、红油、葱段各少许，鲜汤、色拉油各适量。

名师巧手坊 ① 净肥肠放入沸水锅内，加入部分料酒、葱段、姜片煮至七成熟，再用高压锅压5分钟，取出切成条。② 锅中放入色拉油烧热，下入姜片、干红椒、葱段、八角煸香，放入肥肠条爆炒，加入料酒、香芋片炒匀。③ 调入食盐、料酒、香辣酱炒入味，烹入鲜汤焖烧至汤汁收浓，去掉八角、葱段，用湿淀粉勾芡，再加入红油、红椒片炒匀即可。

名师小贴士 猪肥肠适于用烧、烩、卤、炸等法烹调，如“烧肥肠段”、“卤五香肥肠”、“炸肥肠”等。



泡椒肥肠

【美食材料】 猪肥肠400克，四川泡红椒50克，葱结、泡姜、大葱段、蒜末、食盐、料酒、鸡精、胡椒粉、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 葱结捣碎后将猪肥肠清洗干净，煮熟后捞出切成小段；四川泡红椒去蒂，一半剁细，一半留用；泡姜剁成姜末。② 锅中倒入植物油烧热，放入猪肥肠段炒几下，加入四川泡红椒、四川泡红椒末、泡姜末、蒜末、大葱段炒香，再调入食盐、料酒、胡椒粉、鸡精翻炒入味即可。

【名师小贴士】 将猪肠翻卷，葱结捣碎，按照葱结和猪肠1:10的比例一同搓揉，直至无油腻感时冲洗干净即可。



芹香辣炒肥肠

【美食材料】 猪肥肠300克，芹菜段60克，红辣椒圈50克，干辣椒段20克，花椒10克，姜片、料酒、植物油各适量，食盐、酱油、食盐、鸡精各少许。

【名师巧手】 ① 猪肥肠仔细处理干净，放入加了料酒、姜片的开水锅中，焯去腥味，至水沸腾时取出，再放入净水锅中，再加姜片、料酒煮软后捞出沥干，放凉后切成细条。② 锅中下植物油烧至六成热，倒入猪肥肠条，加少许食盐慢火煸干水分后备用。③ 锅内再下适量植物油，倒入干辣椒段、花椒，再放少许姜片，炒至干辣椒段变色，辣香浓郁时，捞除干辣椒段、姜片、花椒留油。④ 下入芹菜段炒几下，再放入红辣椒圈、猪肥肠条和少许料酒炒香出油，调入酱油、食盐、鸡精炒至入味即可。

【名师小贴士】 干辣椒、花椒可根据个人口味适当调整用量，不喜欢麻的可不放花椒，而制成香辣口味。



水煮猪杂

【美食材料】 猪粉肠300克，猪肝150克，高汤400克，辣椒酱20克，花椒、野山椒、干红辣椒段、辣椒油各15克，姜片、葱段、食盐、鸡精、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 猪肝、猪粉肠分别洗净，切好，加食盐、鸡精拌匀腌渍8~10分钟。② 锅内放植物油烧热，下入猪肝和猪粉肠过油后备用。③ 锅中放入植物油烧热，下姜片、葱段炆锅，加入辣椒酱、野山椒、干红辣椒段、花椒炒香，倒入高汤，加入猪肝和猪粉肠，调入少许食盐煮至入味，再浇上辣椒油即可。

【名师小贴士】 不能吃的太辣时可将辣椒减半。还可再用五香油代替辣椒油。五香油做法：锅中放油，下八角、花椒、干辣椒、山奈、桂皮、香叶，用小火加热，把香料炸至呈棕黄色，捞去香料留油即成。

猪 肝

猪肝是最理想的补血补铁食物之一，营养价值很高。食之可调节和改善贫血者造血系统的生理功能，还有维持正常生长和生殖机能的作用，能保护眼睛，健美皮肤，抗氧化，防衰老，抑制肿瘤细胞。

厨房指南

鲜猪肝要在去筋膜、冲洗后在水中浸泡30分钟。烹调的时间也不能太短，至少应用急火炒5分钟以上，使肝完全变成灰褐色为好。

合理搭配

猪肝配菠菜，营养互补，补血，对防治贫血

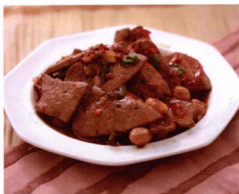
有效；猪肝配韭菜，能促进营养吸收；猪肝配苦瓜，补益强身，抗癌效果最佳；猪肝配洋葱，补虚损，防癌变。

温馨提示

贫血者和常在电脑前工作的人尤宜食用猪肝。但猪肝不可贪食，否则对身体不利，一般每周食1~2次即可。

猪肝与野鸡肉、鱼肉、山楂、荞麦、西红柿、菜花等食物相克，不宜同食。

猪肝含胆固醇量较高，高胆固醇血症者、高血压和冠心病患者应少食。



麻辣猪肝

【美食原料】 猪肝250克，花生仁100克，干辣椒10克，花椒5克，葱花、姜丝、食盐、味精、湿淀粉、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 猪肝洗净后放入清水中浸泡半小时，捞出切成薄片。② 锅中放入植物油烧热，将干辣椒、花生仁、花椒、姜丝炸出香味，下入猪肝片炒熟，加入食盐、味精、葱花炒入味，用湿淀粉勾芡翻匀即可。

【名师小贴士】 鲜猪肝要现切现做，因为切好的猪肝放置时间一长会损失养分，炒熟后还影响外观和品质，所以猪肝切片后应迅速用调料和湿淀粉拌匀，尽快下锅烹调。



椒麻猪肝

【美食原料】 熟猪肝300克，洋葱片60克，西芹150克，干红椒10克，食盐、味精、鸡精、白糖、胡椒粉、姜末、湿淀粉、绍酒、清汤、辣椒油、花椒、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 熟猪肝切成片；西芹择洗后切段；将食盐、味精、鸡精、白糖、胡椒粉、姜末、湿淀粉、清汤调匀制成味汁待用。② 炒锅中放入色拉油烧热，下入花椒、干红椒炒香，烹入绍酒，放入熟猪肝片、洋葱片、西芹段炒匀，倒入调好的味汁炒入味，淋上辣椒油即可。

【名师小贴士】 也可选用鲜猪肝来做。但要把猪肝的筋膜去掉，洗净后如果把猪肝加些牛乳浸泡几分钟，则能清除异味。

猪 肚

猪肚即猪的胃，营养全面，有补虚损、健脾胃、养气血、增食欲和防治胃病的功效。

厨房指南

猪肚适于爆、烧、拌和作火锅的原料，应选用新鲜的猪肚，其黄白色，手摸劲挺黏液多，肚内无块和硬粒，弹性较足。

巧烹猪肚：煮猪肚时不能先放盐，否则会使猪肚紧缩，口感像牛筋一样硬。猪肚煮好后切长条或长块，加点汤入锅蒸一下，猪肚会涨厚一倍，又嫩又好吃。

巧洗猪肚：将猪肚用清水反复清洗，再加盐用力揉搓，冲洗后翻到内侧再加盐搓洗一次，然后加些面粉揉搓后冲洗干净即可。洗干净的猪肚

还要用刀刮刮去内面的筋膜，随后可焯水，烹调入菜。

合理搭配

猪肚和糯米，益气补中、健脾胃，促食欲，还可调养气血。

猪肚和金针菇，抗肿瘤，增食欲、助消化，調理肠胃不适，补充脑力。

猪肚和莲子，补脾胃，润肺养心，益肾补虚。猪肚和薏米，健脾胃、清肺热、补气血。

温馨提示

虚劳瘦弱、脾胃虚弱、气血虚损、食欲不振者和男子遗精、女子带下者及小儿疳积者宜食。

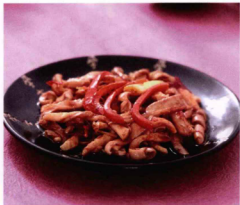


麻辣拌猪肚

【美食材料】 猪肚750克，红辣椒丝30克，花椒、酱油、醋、香油、食盐、味精、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 猪肚去净浮油，加食盐和醋反复搓洗，用清水冲洗干净，下入沸水锅中焯透，捞出切成丝，再放入清水锅中煮熟。② 锅内放花生油烧热，下入花椒炸出香味，捞出花椒留油，放入红辣椒丝炸香，调入食盐、味精、酱油拌匀，浇在猪肚丝上，再淋入香油拌匀即可。

【名师小贴士】 洗猪肚时还要把猪肚整个翻过来洗，有点黏黏的，要用食盐、醋和淀粉反复搓洗。



可口脆肚

【美食材料】 熟猪肚600克，红椒丝、姜丝、辣椒酱、葱白段各15克，食盐、味精、蚝油、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 熟猪肚切成条，下入热色拉油锅内以小火滑约30秒。② 炒锅内倒入色拉油烧热，下入姜丝、葱白段、辣椒酱、红椒丝爆香，调入食盐、味精、蚝油，加入熟猪肚条炒匀入味即可。

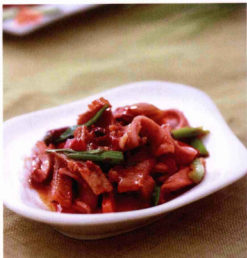
【名师小贴士】 肚丝辣香爽脆。猪肚可买卤好的熟制品，亦可买鲜品自己处理、煮熟。

鱼条烧猪肚

【美食原料】 猪肚600克，干鱼60克，小辣椒25克，青蒜段20克，料酒、辣椒酱各15克，湿淀粉、葱段、姜片、香油、食盐、味精、胡椒粉、鲜汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 猪肚处理干净，用葱段、姜片、料酒拌匀腌渍30分钟，倒入高压锅中加水上火压煮3~5分钟取出，切成条；小辣椒切成小块。② 干鱼洗净后切小条，下入热植物油锅内炸至金黄后捞起沥干。③ 炒锅中下少许植物油，炒香姜片、小辣椒块，放入猪肚条煸炒，加入料酒、鲜汤烧开，加入食盐、味精、鱼条烧透入味，用小火收浓汤汁，放入青蒜段、辣椒酱翻匀，以湿淀粉勾芡，再加入胡椒粉、香油即可。

【名师小贴士】 不喜欢干鱼味道的可以不放干鱼，而直接烧成香辣猪肚。



猪耳朵

猪耳朵口感非常好，尤其是当凉菜吃的“卤猪耳”，又柔韧又脆，鲜香不腻，且富含胶质。加入上等的辣椒油等调料制成的“红油耳丝”乃一道家常名菜。猪耳朵的软骨中富含较易被身体吸收钙质，还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素

及磷、铁等多种营养成分，有补虚损、健脾胃、养气血、美肌肤和调节神经衰弱的功效，很适合气血虚损、身体瘦弱者食用。

猪耳朵常添加各类辛香料烹制料理，还可扒烤或酿馅料烹调。

香辣双脆

【美食原料】 酱猪耳250克，猪小肚200克，青椒丝、红椒丝各30克，葱段、姜片、辣椒油、香油、料酒、食盐、鸡精各适量。

【名师巧手】 ① 猪小肚处理干净，放入清水锅中，加料酒、葱段、姜片煮熟备用。② 将煮好的猪小肚和酱猪耳都切成丝。③ 将猪小肚丝、酱猪耳丝和青椒丝、红椒丝一起放入盛器中，加入辣椒油、食盐、鸡精、香油，拌匀即可。

【名师小贴士】 成菜质地脆嫩，香辣鲜美。可用买的卤熟猪耳和熟猪肚来直接烹制本菜。



猪 腰

猪腰即猪肾，适当食用有补肾壮阳、和肾理气、补脾益肺、益智安神、生津止渴的作用。可用于肾虚腰痛、水肿、耳聋等症的食疗。

厨房指南

猪腰质脆嫩，以色浅者为好，适用于炒、爆、炸、炖、拌等法烹调。

猪腰清洗：把猪腰外层薄膜去掉，横向剖开，片去其内的白色筋状物。于外面先斜划花刀，再切件，再用食盐擦洗数次并清洗干净即可。

合理搭配

炒腰花时加上葱段、姜片和青椒，味道鲜美，营养互补。

猪腰和黑木耳，有助于改善肾虚，可作腰酸背痛、盗汗者。

猪腰和竹笋，滋补肝肾，利尿通便，解渴除烦。

温馨提示

猪腰适宜肾虚之人腰酸腰痛、盗汗者和老年人肾虚耳聋、耳鸣者食用。但血脂偏高者、高胆固醇者忌食。



泡椒炒腰花

【美食原料】 猪腰300克，泡辣椒100克，姜片、蒜片各15克，酱油10克，食盐、湿淀粉各5克，花生油50克，味精、料酒、胡椒粉各适量。

【名厨巧手】 ① 猪腰去腰臊，洗净后切成腰花；泡辣椒洗一下切成小块；湿淀粉加食盐、味精、胡椒粉、料酒、酱油拌匀，调成芡汁待用。② 腰花用食盐、料酒、湿淀粉拌匀上浆，下入沸水锅中余烫后捞出。③ 花生油入锅烧热，放入泡辣椒块、姜片、蒜片炒香，加入腰花炒熟，淋入芡汁翻匀即可。

【名厨小贴士】 还可以用做宫保鸡丁的方法来烹调“宫保腰花”，也是一道不错的猪腰辣味菜。



干煸猪腰

【美食原料】 白猪腰300克，川椒30克，食盐、味精、绍酒、胡椒粉、花椒、香葱节、淀粉、色拉油各适量。

【名厨巧手】 ① 将白猪腰片去腰臊，处理干净，切成条，调入食盐、味精、绍酒、胡椒粉腌渍10分钟入味，放入沸水锅中余水后捞出沥干，用淀粉拍匀；川椒用绍酒蘸湿一下备用。② 炒锅倒入色拉油烧热，下入猪腰条炸至酥脆时捞起，控油。③ 锅留底油，煸香花椒、川椒，放入猪腰条、香葱节炒匀出锅。

【名厨小贴士】 猪腰好后放入大碗内，加入拍碎的葱白、姜，倒入黄酒没过腰花腌渍30分钟后取出，用干净纱布擦去黄酒，去掉葱白、姜，即可除去腥味，用于烹调。亦可把腰片用葱姜汁泡约2小时，换两次清水，至腰片发白膨胀即去除腥味。

猪舌

猪舌又名口条。猪舌头，肉质坚实，无骨，无筋膜，含有丰富的蛋白质、维生素A、烟酸、铁、硒等营养元素，有滋阴润燥的功效。

猪舌适用于酱、烧、烩等方法烹调，如“酱猪

舌”、“红烧舌片”、“烧猪杂”等。

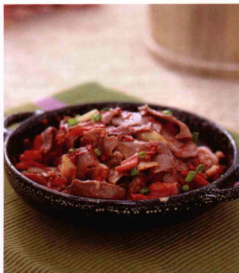
市场上有熟的猪舌头出售，不论热用冷食都不错。盐腌舌头通常是挤过汁的煮熟切片，一般冷食；生舌头可水煮后再添加各类配菜烹调。



豆瓣泡椒猪舌

【美食材料】 熟猪舌2条，四川豆瓣酱、泡辣椒各20克，酱油10克，花椒、湿淀粉、葱丝、姜丝各少许，食盐、香油、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 熟猪舌切成薄片；四川豆瓣酱剁碎；泡辣椒切成丝。② 锅置火上，放入花生油烧热，下葱丝、姜丝、泡辣椒丝、花椒、四川豆瓣酱末煸炒出红油。③ 放入熟猪舌片快炒均匀，调入食盐、酱油，用湿淀粉勾薄芡后炒匀，淋入香油即可。



干锅猪舌

【美食材料】 猪舌600克，红尖椒50克，小辣椒30克，湖南辣椒酱20克，料酒、豆瓣酱、蒜瓣各10克，姜片、食盐、香油、葱花各少许，鲜汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将猪舌处理干净，上笼蒸20分钟，取出切成片；红尖椒去蒂，切成小块；小辣椒切成小段。② 锅内倒入植物油烧至六成热，放入猪舌片煸香，烹入料酒炒干水分，装碗待用。③ 原锅再倒入植物油烧热，煸香姜片，加入蒜瓣、豆瓣酱、湖南辣椒酱、红尖椒块炒匀，加入鲜汤、猪舌片，调入食盐烧入味，淋上香油装入干锅，撒上葱花即可，可带酒精炉上桌。

【名师小贴士】 清洗猪舌时要把猪舌放入开水里煮约5分钟，取出把舌苔刮除干净。

【名师小贴士】 此菜辣香浓郁，开胃增食欲。家里没有干锅的可直接烧透后盛入沙锅或盛盘。

猪 血

猪血即血豆腐，是最理想的养血佳品之一。猪血含铁量高，且以血红素铁的形式存在，易被人体吸收利用，常食可防治缺铁性贫血，还有利肠通便、抗癌止血、养颜抗衰和清除体内粉尘、毒素的作用。

贫血患者、老年人、妇女和从事粉尘、纺织、环卫、采掘等工作的人适宜经常食用猪血。

厨房指南

猪血无论烧、煮一定要余透。烹调时应配葱、姜、辣椒等作料去除异味，不宜单独烹饪。

猪血以色正新鲜、无杂质、质地柔软，非病猪之血为优。买回猪血后要注意不要让血凝块破碎，用开水余一下后再烹调。

合理搭配

猪血和韭菜，最有助于排毒。

猪血和菠菜，营养互补，净化血液，补铁养血，清肠通便。

烹调猪血时要用辣椒、葱、姜等作料，用以压味，不宜只用猪血单独烹饪。

温馨提示

吃猪血或其他动物血要适可而止，切勿过量，以免体内胆固醇增加。

高胆固醇血症、肝病、高血压和冠心病患者应少食或忌食猪血。

猪血不宜与黄豆同吃，会引起消化不良；还忌与海带同食，会导致便秘。



码头血旺

美食原料 猪血400克，鲜毛肚、鳝鱼、薯粉各100克，熟鸽蛋、火腿片、黄豆芽、金针菇、糍粑辣椒、郫县豆瓣酱各50克，干辣椒30克，花椒、食盐、味精、植物油各适量，鲜汤1碗。

名师巧手 ① 黄豆芽、金针菇一同用沸水焯透，沥水后放入大碗垫底。② 把鲜毛肚、猪血、鳝鱼均洗净切好，放入沸水中余烫片刻捞起备用。③ 将糍粑辣椒、郫县豆瓣酱、干辣椒、花椒用热植物油炒出香味，加入鲜汤烧开，放入所有备料煮至入味，起锅倒入大碗中即可。

名师小贴士 糍粑辣椒要炒久一点，颜色、口味才会更佳。



蒜蓉剁椒蒸猪血

美食原料 猪血400克，蒜蓉40克，剁辣椒50克，植物油15克，姜末、豉油各10克，食盐、葱花、香油、味精各适量。

名师巧手 ① 猪血洗净后，切成长方形的厚片。② 锅内倒入植物油烧至六成热，放入一半蒜蓉和姜末炸至金黄后倒入碗内，加入另一半蒜蓉和食盐、味精拌匀制成蒜蓉酱。③ 将猪血片整齐地摆入盘内，放上制好的蒜蓉酱，剁辣椒，淋上豉油，上笼蒸5分钟，再加入葱花、香油即可。

名师小贴士 此菜质地细嫩，蒜香味浓，香辣适口。

牛肉

牛肉高蛋白、低脂肪，富含多种必需氨基酸、维生素和矿物质，有消化吸收率高的特点，适当食用有补脾胃、益气血、强筋骨、消水肿和提高机体抗病能力的功效。

厨房指南

牛肉清炖营养成分保存比较好。

牛肉不易熟烂，烹饪时放一个山楂、一块橘皮或一点茶叶可以使其易烂。

合理搭配

牛肉宜与土豆、芹菜、洋葱、白萝卜、口蘑或鸡蛋、红枣等食物搭配，营养互补且味道好，

有利于滋补身体、抗衰老，帮助肌肉生长。

老年人将牛肉与仙人掌同食，能抗癌止痛、提高免疫功能。

温馨提示

患皮肤病、肝病、肾病的人和胆固醇者慎食牛肉；高血脂患者、感染性疾病发热期间禁食。老年人、儿童、消化力弱的人不宜多吃。

牛肉忌与韭菜、栗子同食，不宜与猪肉同食。

牛肉不宜多吃，一般每周1次为宜（也可两周3次），过量食用对身体健康不宜。



花椒牛肉片

【美食原料】 嫩牛肉400克，青蒜段60克，花椒10克，川豆瓣、辣椒粉、香菜段、姜末、蒜末、葱花、味精、料酒、食盐、湿淀粉、酱油、高汤、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 嫩牛肉切成片，用食盐、料酒、酱油、湿淀粉拌匀。② 锅中放色拉油烧热，先炸香花椒，再放入川豆瓣、青蒜段、姜末、蒜末炒香，加入高汤烧沸后捞出青蒜段和香菜段同装碗垫底。③ 把嫩牛肉片入锅煮熟，用湿淀粉勾薄芡，加入辣椒粉、葱花煮至入味，调入味精连汤盛入碗内，再浇上少许热色拉油即可。

【名师小贴士】 还可用小辣椒或干辣椒来代替辣椒粉，但应先和花椒一同炸香。



麻辣牛肉条

【美食原料】 熟牛肉300克，辣椒油30克，辣椒粉10克，花椒粉5克，葱末、姜末、食盐、白糖、白酒、味精、熟芝麻、香油各少许，植物油适量，牛肉汤200克。

【名师巧手】 ① 将熟牛肉切成均匀的条，用葱末、姜末、食盐、白酒拌匀腌渍20分钟。② 炒锅中放植物油烧至六成热，放入熟牛肉条炸至酥香时捞出控油。③ 另起锅倒入牛肉汤，调入食盐、白糖，放入熟牛肉条用小火慢烧收汁，待汤汁渐渐收干时加入香油、味精、辣椒粉、花椒粉、辣椒油拌炒均匀，撒上熟芝麻即可。

【名师小贴士】 牛肉中含维生素D也很丰富，有利于身体对钙的吸收，调节营养平衡。



香炸麻辣牛排

【美食材料】 牛里脊肉600克，团叶生菜50克，鸡蛋2个，面包屑40克，辣椒粉15克，花椒粉、白糖、醋、料酒、姜片、葱节、食盐、味精、胡椒粉、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 牛里脊肉片成大片，入碗，加姜片、葱节、胡椒粉、食盐、味精、料酒码味，腌渍30分钟，去掉姜片、葱节，加入辣椒粉、花椒粉拌匀，均匀地涂上鸡蛋液，蘸上面包屑制成牛排；团叶生菜切丝，加白糖、醋拌匀待用。② 锅中倒入植物油烧热，放入制好的牛排炸至刚熟透即捞起改刀装盘，再铺上团叶生菜丝即可。

【名师小贴士】 炸制牛排时应掌握好时间，以防止水分流失太多，保持牛排细嫩；油温也不可太低，以防牛排不酥而变老。



椒盐牛肉

【美食材料】 酱牛肉350克，净洋葱、去皮胡萝卜、净尖椒各20克，花椒盐、辣椒粉、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 酱牛肉切成条；净洋葱、去皮胡萝卜、净尖椒都切成丁。② 炒锅置火上，倒入色拉油烧热，将酱牛肉条入锅滑油，捞起控净油后待用。③ 锅内留少许底油，下入净洋葱丁、净尖椒丁、胡萝卜丁炒香，放入酱牛肉条，调入花椒盐、辣椒粉，快速翻炒入味即可。

【名师小贴士】 以选用酱牛腱子肉口味最佳。



灯影牛肉

【美食材料】 嫩黄牛肉500克，糯米酒25克，香油25克，植物油300克，姜15克，花椒粒、五香粉、辣椒粉、花椒粉、白糖、食盐各适量。

【名师巧手】 ① 嫩黄牛肉去筋膜洗净，片成大张薄片，抹上炒熟的食盐，卷成筒后放入竹箊箕内，晾干水分，上笼蒸25分钟，再切成小薄片，重新入笼蒸约30分钟，取出晾凉。② 锅中放入植物油烧热，炸香姜、花椒粒，捞去不用，将嫩黄牛肉片上抹匀糯米酒，下入锅中边炸边轻轻搅动，待炸透即捞出。③ 锅内留底油，放入糯米酒、五香粉、白糖、辣椒粉、花椒粉、牛肉片炒匀后起锅，加入烧热的香油拌匀即成。

【名师小贴士】 灯影牛肉是四川的传统名食，肉片薄，色红亮，麻辣鲜脆，回味无穷。

水煮牛肉

【美食原料】 嫩牛里脊肉400克，油菜段、莴笋片、芹菜段各60克，2个鸡蛋的蛋清，姜片、葱丝、蒜片、蒜泥、郫县豆瓣酱、干红辣椒、料酒、酱油、湿淀粉、花椒、胡椒粉、辣椒粉、食盐、白糖、味精、色拉油、肉汤各适量。

【名师巧手】 ① 嫩牛里脊肉切成片，加入酱油、味精、白糖、胡椒粉、料酒、湿淀粉、鸡蛋清拌匀；芹菜段、油菜段、莴笋片分别氽水后备用。② 炒锅中放色拉油烧热，放入郫县豆瓣酱、花椒、葱丝、蒜片、姜片煸香，加入肉汤、酱油、食盐、味精、白糖、胡椒粉烧沸，逐片放入腌好的嫩牛肉片煮至嫩熟时，倒入盛有油菜段、芹菜段和莴笋片的大碗中，加入辣椒粉、蒜泥。③ 炒锅内再倒入色拉油烧至七成热，加入干红辣椒炸香，浇在牛肉片上即成。

【名师小贴士】 牛肉片要切得厚薄均匀，下入汤锅中煮至变色断生即起锅，肉片鲜嫩，久煮肉质会变老。没有肉汤也可加清水。



辣香牙签牛肉

【美食原料】 牛肉400克，干红辣椒30克，葱段、姜丝、蒜末、食盐、味精、胡椒粉、淀粉、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 牛肉洗净，切成片；干红辣椒切段。② 牛肉片先用淀粉、食盐拌匀腌渍一下，再用牙签串起来，放入热色拉油锅中炸香后捞出。③ 炒锅中放入色拉油烧热，下入姜丝、蒜末、葱段、干红辣椒段炒香，放入牛肉串炒匀，再加入食盐、味精、胡椒粉炒至入味即成。

【名师小贴士】 牛肉不同部位的做法不尽相同，如牛腩最好是炖制，牛腩子用酱制，牛尾则适宜红烧，牛里脊宜炒制。



湘味牛肉

【美食原料】 净牛肉400克，辣椒粉15克，湖南辣椒酱、红油各10克，洋葱末、蚝油、豆瓣酱、食盐、味精、酱油、生抽、嫩肉粉、香菜末各少许，色拉油300克。

【名师巧手】 ① 净牛肉切成大片，用食盐、味精、生抽、嫩肉粉拌匀，腌渍10分钟入味，待肉质松软时备用。② 净锅置火上，倒入色拉油烧至五成热，放入牛肉片用小火滑至七成熟，倒入漏勺滤净油分。③ 原锅留底油，放入洋葱末、辣椒粉、豆瓣酱煸香，下入牛肉片、湖南辣椒酱、蚝油、酱油、红油翻炒均匀，出锅撒上香菜末即可。

【名师小贴士】 牛肉中的肌氨酸含量比任何其他食物都高，对增长肌肉、增强力量特别有效，有助于强健筋骨、补中益气。





圆笼粉蒸牛肉

【美食材料】 牛里脊肉500克，糯米粉50克，香菜15克，郫县豆瓣酱25克，葱花、姜末各10克，糯米酒15克，食盐、花椒粉、辣椒粉、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 牛里脊肉洗净，切成片；把食盐、郫县豆瓣酱、姜末、糯米酒、植物油同入碗调匀制成料汁。② 把糯米粉、牛里脊肉片下入拌好的料汁中拌匀，放入竹蒸笼内，上蒸锅用大火蒸熟后盛盘。③ 趁热加入葱花、辣椒粉、花椒粉和香菜拌匀即可。

【名师小贴士】 糯米粉的量应适度，过多会不疏松而板结，过少则不饱满；拌糯米粉时应稍稀一点，否则蒸好后牛肉的口感会不够滋润。



牙签牛肉

【美食材料】 牛肉片300克，干辣椒段、熟芝麻、香菜末、花椒粉、蒜末、姜末、葱花、孜然粉、食盐、白砂糖各少许，料酒、酱油、淀粉各10克，花生油适量。

【名师巧手】 ① 牛肉片中加入花椒粉、孜然粉、淀粉、白砂糖、酱油、食盐和料酒，拌匀后腌渍20分钟，将每片牛肉用一根牙签串起。② 锅中倒入花生油烧热，下入牙签牛肉炸至断生备用。③ 锅中留底油，放入干辣椒段、葱花、姜末和蒜末炒香，放入牙签牛肉炒匀，撒上熟芝麻、香菜末即可。

【名师小贴士】 牛肉的纤维组织较粗，结缔组织又较多，切时应横切才能将长纤维切断；不宜顺着纤维组织切，否则牛肉不易入味，还不易嚼烂。

干煸牛肉丝

【美食材料】 嫩牛肉300克，芹菜100克，红辣椒1个，辣椒粉、食盐、鸡精、绍酒、花椒粉、姜丝、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 嫩牛肉洗净后切成丝，加入食盐、绍酒拌匀入味；芹菜择洗干净，切成段；红辣椒切成细丝。② 炒锅内放入花生油烧热，下入嫩牛肉丝滑散至七成熟出锅沥油。③ 原锅留底油，炒香姜丝，下入嫩牛肉丝煸至色深酥软，加入芹菜段、红辣椒丝、辣椒粉、花椒粉、鸡精，翻炒至入味即可。

【名师小贴士】 牛肉丝一定要煸至水分收干，切不可水分太重，否则牛肉丝会软绵而不酥香，口感不佳。





芹香麻辣牛肉丝

【美食原料】 牛肉300克，芹菜、胡萝卜各100克，四川辣椒酱、花生油各适量，绍酒、白糖、食盐、味精、姜丝、花椒粉各少许。

【名师巧手】 ① 牛肉洗净，切成丝；芹菜择洗干净，切成段；胡萝卜去皮洗净，切成丝。② 炒锅中放入花生油烧热，放入牛肉丝炒散，加入绍酒、姜丝继续翻炒。③ 炒至牛肉丝水分将干、呈深红色时放入四川辣椒酱炒香，加入胡萝卜丝、芹菜段，调入食盐、白糖、味精炒熟，撒上花椒粉翻匀装盘。

【名师小贴士】 牛肉的肌肉纤维较粗糙不易消化，且胆固醇相对较高，故老人、幼儿及消化力弱的人不宜多吃，可适当吃些嫩牛肉、小牛肉。

白椒香菜手撕牛肉

【美食原料】 卤牛肉250克，白辣椒丝20克，香菜15克，植物油、食盐、红油各适量。

【名师巧手】 ① 卤牛肉入锅蒸熟后用手工撕成细丝；香菜择净后切成小段。② 锅内倒入植物油烧至六成热，下入卤牛肉丝炸成焦黄色后捞出。③ 原锅留底油，放入白辣椒丝炒香，调入食盐，加入香菜段、卤牛肉丝炒匀，淋入红油即可。

【名师小贴士】 此菜焦香酥脆，香辣独特。炒制的时候火不宜太大，不然香味还没有出来就可能糊了。



麻辣牛柳片

【美食原料】 嫩牛肉300克，莴笋片100克，青蒜段、芹菜段各30克，酱油10克，干辣椒段、花椒粉、料酒、姜末、蒜末、湿淀粉、豆瓣酱、食盐、味精、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 嫩牛肉切片，加入料酒、食盐、湿淀粉、味精拌匀，腌渍片刻。② 锅内放入植物油烧热，下干辣椒段炒至变色时盛出。③ 原锅再加植物油烧热，放入青蒜段、芹菜段、莴笋片炒至断生，调入少许食盐装盘。④ 炒锅置旺火上，放入植物油烧至四成热，下干辣椒段、豆瓣酱、姜末、蒜末炒香，调入花椒粉、食盐、酱油，放入嫩牛肉片炒熟，起锅盛盘，再淋上少许热植物油即可。

【名师小贴士】 牛肉中富含蛋白质、维生素及锌、镁、铁等多种微量元素，加上莴笋、芹菜、青蒜等蔬菜，对增强免疫力、调理虚弱、改善贫血有益。





野山椒炒牛柳

【美食原料】 牛柳肉250克，朝天椒4个，泡野山椒50克，嫩肉粉10克，蒜末、姜片、香菜段、食盐、味精、花椒粉、淀粉各少许，色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 牛柳肉切丝后冲洗一下沥干，用嫩肉粉、淀粉、食盐腌约1小时入味；朝天椒洗净，切成小段。② 炒锅内倒入色拉油烧热，下入牛柳肉丝过油炒香后备用。③ 锅内留底油，下蒜末、姜片，泡野山椒、朝天椒段炒香，下入牛柳肉丝炒匀，调入食盐、味精、花椒粉炒入味，加入香菜段即可。

【名师小贴士】 这道菜需要猛火快炒和掌握牛肉成熟的程度，千万不要超过九成熟，否则牛肉口感就会显得老。



花椒牛柳

【美食原料】 牛里脊肉400克，鲜花椒20克，干红辣椒10克，青尖椒30克，食盐、味精、料酒、姜末、葱末、蒜末、胡椒粉、红油、淀粉、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 牛里脊肉洗净，切条，用少许食盐、姜末、料酒码味后再用淀粉拌匀；青尖椒切成条。② 锅内倒入植物油烧至七成热，下入牛里脊肉条过油后捞起备用。③ 炒锅内倒入少许植物油烧热，先下鲜花椒、干红辣椒炒香，再下牛里脊肉条炒匀，加入青尖椒条，调入食盐、味精、料酒、葱末、蒜末、胡椒粉、红油，炒至牛里脊肉条充分入味即可。

【名师小贴士】 牛肉腌渍时，可根据个人喜好再加入些嫩肉粉，这样做出的牛肉会更嫩些。



煎焖牛肉饼

【美食原料】 牛里脊肉500克，荸荠末150克，鸡蛋1个，洋葱末50克，料酒30克，大葱、生姜各15克，黑椒粉、辣椒油、葱花、食盐、味精、花生油、清汤各适量。

【名师巧手】 ① 牛里脊肉先切片再剁成泥；大葱和生姜捣烂，加入料酒做成葱姜酒汁。② 牛肉泥中加入鸡蛋、荸荠末、洋葱末、葱姜酒汁、味精、食盐拌匀，搅成馅料，挤成丸子状待用。③ 平底锅内倒入花生油烧热，下入牛肉丸子，用锅铲压扁成饼状，将两面煎至金黄色后滗去多余的油，再加入黑椒粉、辣椒油和少许清汤炒匀焖至收汁，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 牛肉要尽量剁得细一点。在拌的时候也可将黑椒粉、辣椒油（或辣椒粉）拌入牛肉馅中。

萝卜烧牛肉

【美食原料】 五香牛肉250克，白萝卜300克，鲜汤适量，植物油50克，湿淀粉15克，葱段15克，姜丝5克，酱油、花椒、八角、香醋、白糖、干辣椒、食盐、味精、香油各少许。

【名师巧手】 ① 白萝卜去皮洗净，切成方块；五香牛肉切成块。② 锅中倒入植物油烧热，倒入五香牛肉块炒几下，再加入白萝卜块、葱段、姜丝翻炒片刻。③ 放入花椒、八角、香醋、白糖、干辣椒、食盐、酱油、味精和鲜汤调好味，烧开后转慢火煨至汁浓，以湿淀粉勾芡，淋上香油出锅。

【名师小贴士】 如不喜欢用熟牛肉，可用生的嫩牛肉来烧。



土豆炖牛肉

【美食原料】 净牛肉400克，土豆250克，香菜、料酒、葱段、姜片、蒜片、干辣椒各10克，花椒3克，八角2克，清汤、生抽、食盐、胡椒粉、香油、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 净牛肉切块，用生抽、料酒、胡椒粉拌匀腌至入味，再加适量色拉油抓匀；土豆去皮洗净，切成小块。② 锅内倒入色拉油烧热，放入净牛肉块和葱段、姜片、蒜片快速炒香，然后加入清汤和干辣椒、花椒、八角，用旺火烧开，撇去浮沫，转用小火炖至六成熟。③ 放入土豆块，继续炖至土豆块、牛肉块熟透，加入食盐、香油、香菜，稍炖即出锅。

【名师小贴士】 炖牛肉时要使用热水（热汤），热水可使肉表面的蛋白质迅速凝固，避免肉中氨基酸外溢，使肉更鲜美。旺火烧开后开盖炖20分钟，加盖微火保持汤面小开，汤面浮油可保持温度而起到焖的作用。盐应最后再放。



手撕腊牛肉

【美食原料】 湖南腊牛肉300克，红辣椒100克，大蒜50克，辣椒油15克，陈醋、食盐、味精各少许，植物油适量。

【名师巧手】 ① 将湖南腊牛肉入锅蒸熟，撕成细丝；红辣椒去蒂，洗净后切成丝；大蒜去皮，切成丝。② 锅内倒入植物油烧至七成热，下入蒜丝、腊牛肉丝煸炒，烹入陈醋翻匀，出锅待用。③ 原锅留底油，放入红辣椒丝和牛肉丝煸炒，用辣椒油、食盐、味精调好味，装盘即可。

【名师小贴士】 在烹制腊牛肉时，放盐要适中，否则影响口感。腊牛肉异香浓郁，有劲劲，与红辣椒同炒，香辣适口。





川味牛腩

【美食材料】 牛腩600克，川味豆瓣酱15克，小辣椒10克，花椒5克，八角1瓣，丁香5粒，桂皮1片，葱段、姜片、蒜片、食盐、料酒、酱油、白糖、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 牛腩洗净，切成块；小辣椒切成末；把花椒、八角、丁香、桂皮用纱布包好，做成香料包。② 炒锅中放入植物油烧热，下入小辣椒末、葱段、姜片、蒜片、川味豆瓣酱爆香，倒入牛腩块炒至变色。③ 加入料酒、酱油、白糖和适量水，放入香料包大火烧开后，盖上锅盖用文火炖50分钟，调入食盐，期间要注意翻锅，挑去香料包即可。

【名师小贴士】 寒冬食牛腩可暖胃，此菜为冬季食养佳品，能增进食欲，补中益气，滋养强身。



香辣扁豆烧牛腩

【美食材料】 牛腩600克，扁豆200克，湖南辣酱60克，干红辣椒30克，食盐、味精、花椒、葱花、八角、桂皮、香油各少许，鲜汤750克，植物油50克。

【名师巧手】 ① 牛腩洗净后切成条块，泡水片刻捞出沥干；扁豆去筋洗净，切成两段。② 锅中放入植物油烧至五成热，下入八角、桂皮、花椒、干红辣椒煸香，加入牛腩块、湖南辣酱炒匀，倒入鲜汤烧开。③ 撇去浮沫，倒入高压锅内上火压15分钟至牛腩软烂，再倒回锅中，加入食盐、味精、扁豆煮熟，加入香油、葱花即可。

【名师小贴士】 此菜牛腩烂香入味，香辣可口，荤素搭配，营养互补。

菜花烧牛腩

【美食材料】 净牛腩500克，菜花250克，红椒圈30克，干红辣椒20克，料酒25克，豆瓣酱、姜片各10克，辣椒油、葱花、八角、桂皮、食盐、鸡精各少许，植物油适量。

【名师巧手】 ① 菜花切成小朵，洗净后焯水；净牛腩切成块，入热植物油锅内滑至将熟即捞起。② 锅内放植物油烧至五成热，煸香姜片，放入牛腩块炒干水分，加入料酒、八角、桂皮、干红辣椒、豆瓣酱，倒入高压锅内压煮成熟，拣去八角、桂皮。③ 锅下底油，将姜片、红椒圈、菜花略炒，连汤倒入牛腩块，调入食盐、鸡精、辣椒油，烧至汤汁浓稠时加入葱花即可。

【名师小贴士】 此菜牛腩软烂，辣香味浓。烹调时也可不炒菜花，直接把牛腩倒入沙锅中，加入配菜烧制。





夫妻肺片

【美食原料】 牛肉300克，牛杂250克，老卤、花椒、肉桂、八角、食盐、鸡精、辣椒油、酱油、花椒粉、酥花生米末、芝麻面各适量。

【名师巧手】 ① 牛肉、牛杂均洗净焯透，放入锅内，加老卤和用花椒、肉桂、八角包成的香料包及适量水，烧开后用慢火煮至牛肉熟烂。② 将煮至熟烂的牛肉、牛杂切成片，装入盘内，适当加入老卤汁，用食盐、鸡精、辣椒油、酱油、花椒粉调成味汁，浇在牛肉片、牛杂片上，再撒上酥花生米末、芝麻面拌匀即可。

【名师小贴士】 相传20世纪30年代，成都郭朝华夫妻沿街设摊出售肺片，因制作精细、风味独特得名“夫妻肺片”。以后经发展用料以肉、心、舌、肚、头、皮等取代最初的肺，成为川中一道名菜。



米豆腐烧牛腩

【美食原料】 牛腩400克，米豆腐200克，干辣椒段15克，湖南辣椒酱、姜片各10克，豆瓣酱、剁辣椒、蒜末、食盐、味精各5克，八角、桂皮各少许，植物油适量。

【名师巧手】 ① 牛腩洗净后放入冷水锅内，用中火煮透，取出切成块；米豆腐切成块待用。② 炒锅中倒入植物油烧热，煸香姜片，放入牛腩块炒干，加入八角、桂皮、豆瓣酱、湖南辣椒酱、剁辣椒、干辣椒段炒香，加入适量热水旺火烧开，撇去浮沫后用小火烧至牛腩块软烂，捞出原汤。③ 另起油锅炒香蒜末，加入牛腩块及原汤、米豆腐块，调入食盐、味精用旺火收浓汤汁即可。

【名师小贴士】 牛腩多用以炖食，可先用炒香的八角、桂皮、花椒、香叶、小茴香包好的料包和酱油、冰糖、盐、姜等料炖约1小时，然后配菜进行二次烹调。一次可多煮一些冷藏保存，方便烹调。

粽香牛腩

【美食原料】 粽子2个，净牛腩600克，红辣椒圈50克，蒜片、红油各20克，姜片、豆瓣酱各15克，蚝油、食盐、鸡精、味精各少许，色拉油适量。

【名师巧手】 ① 将粽子入锅用大火蒸约8分钟，取出每个切成两半；净牛腩切成2厘米见方的块。② 锅内放入色拉油烧热，下入红辣椒圈、蒜片、姜片、豆瓣酱煸香，加入牛腩块翻炒均匀。③ 加入蚝油、红油、食盐和适量水用大火烧开，改小火烧约50分钟，调入味精、鸡精，加入粽子翻匀即可。

【名师小贴士】 也可以把牛腩炒过后加水用高压锅压煮成熟，这样省时且软烂入味。



牛 肚

牛肚即牛胃，有百叶、肚尖、肚领、毛肚的分别。牛肚营养全面，有补益脾胃、补气养血、补虚益精的功效，适宜于病后虚羸、气血不足、营养不良、脾胃薄弱之人食用。

选购牛肚需注意：水发牛肚摸起来如果较滑腻，可能是用工业氢氧化钠处理过的；过于色白鲜亮的牛百叶，则大多经过化学处理。

清洗牛肚需注意：牛肚料尽杂物摊在案板上，将肚叶层层理顺，再清洗至无黑膜和异味，切去肚门边沿，撕去底部油皮，再洗净即可。

牛肚去异味：牛肚洗净后加食盐、玉米面、食醋搓洗约15分钟，冲洗干净后放入沸水锅余水两遍，再烹调加工异味可除。



发丝百叶

【美食原料】 水发牛百叶300克，冬笋丝50克，干辣椒丝20克，葱丝10克，料酒15克，姜丝、食盐、鸡精、香油、陈醋各适量，色拉油50克。

【名师巧手】 ① 将水发牛百叶切成丝，放入开水锅中快速余烫一下，沥干水分。② 锅内倒入色拉油烧至六成热，下入冬笋丝、姜丝、牛百叶丝炒出香味，烹入料酒、陈醋，放入干辣椒丝、葱丝炒出辣味，调入食盐、鸡精炒匀，淋上香油即可。

【名师小贴士】 此菜集成、鲜、辣、酸于一体，脆嫩开胃，促进食欲。配菜还可利用芹菜、莴笋或白菜。



辣烧腊香毛肚

【美食原料】 毛肚250克，腊鱼50克，干辣椒、红油各10克，花椒、姜片、蒜片、葱段、食盐、胡椒粉、料酒、湿淀粉各少许，植物油各适量。

【名师巧手】 ① 毛肚处理干净，切成大小均匀的片；腊鱼洗净，切成小片。② 锅内加水旺火烧开，加少许食盐，下入毛肚片、腊鱼片焯水后捞起沥干。③ 炒锅中放入植物油烧热，下入干辣椒、花椒、姜片、蒜片炒香，放入毛肚片、腊鱼片炒匀，再加入料酒、葱段、红油、食盐、胡椒粉炒香，用湿淀粉勾薄芡即可。

【名师小贴士】 毛肚即百叶肚，俗称牛百叶。牛百叶分两种，吃饲料的牛百叶发黑，吃粮食的牛百叶发黄。毛肚一般指新鲜牛百叶，表面是黑色的；白色牛百叶是漂洗过的，一般是冷藏的。

麻辣肉拌肚

【美食原料】 牛肚、牛肉各200克，香菜段、熟芝麻各15克，油酥花生仁30克，红油、花椒粉、食盐、味精、酱油、料酒、五香料、香油各适量。

【名师巧手】 ① 油酥花生仁研磨成碎米粒状；牛肚、牛肉洗净，切成片，放入沸水锅中，加入五香料、料酒卤熟，捞起放凉后装盘。② 把油酥花生仁末、熟芝麻装碗，加红油、味精、食盐、酱油、花椒粉、香油调成麻辣味汁，淋入牛肉片牛肚片盘中，拌匀后稍腌，撒上香菜段即可。

【名师小贴士】 牛肚富含铁、锌等矿物质元素和维生素A、维生素B₆、维生素D等，适量食用牛肚有健脾胃、强筋骨、补气血的作用。但不可吃得太多，高血脂者不宜食用。



红油牛肚丝

【美食原料】 牛肚400克，青椒丝、胡萝卜丝各50克，葱花、姜片、辣椒油、酱油、白糖、食盐、味精各适量。

【名师巧手】 ① 牛肚仔细清理干净，放入加了姜片的沸水锅中煮熟，捞起放凉，切成约6厘米长的丝，装盘。② 青椒丝、胡萝卜丝用开水焯一下，随即捞起放入装牛肚丝的盘中。③ 把辣椒油、酱油、白糖、食盐、味精和葱花混合，调成红油味汁，然后倒在牛肚丝上拌匀即成。

【名师小贴士】 此菜还可用莴笋丝、春笋丝配菜，或用白菜丝、芹菜丝。



三椒毛肚

【美食原料】 毛肚300克，干辣椒15克，青尖椒片、红尖椒片各30克，花椒10克，姜片、蒜片、葱节、食盐、味精、胡椒粉、料酒、红油、湿淀粉、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 毛肚洗净，切成片；湿淀粉中加胡椒粉、味精调匀。② 用旺火烧开锅内的水，加少许食盐，下入毛肚片焯水，捞出沥干待用。③ 炒锅中放入植物油烧至五成热，下入干辣椒、花椒、姜片、蒜片炒出香味，放入毛肚片炒匀，再加入青尖椒片、红尖椒片、葱节、红油、料酒、食盐炒香，淋入调好的湿淀粉炒匀后即可起锅。

【名师小贴士】 牛是反刍动物，有四个胃，前三个胃为食道的变异，即瘤胃（又称毛肚）、网胃（又称蜂巢胃、麻肚）、瓣胃（又称重瓣胃、百叶胃），最后一个为真胃，又称皱胃。瘤胃俗称“肚领、肚梁、肚仁”，肉厚而韧的称“肚尖”、“肚头”。网胃应用和瘤胃相同，瓣胃和皱胃大多切丝应用。





酸包菜炒百叶

【美食原料】 牛百叶400克，酸包菜250克，红椒丝50克，料酒、红油、葱段、姜丝各10克，香油、食盐、味精、蚝油各5克，植物油50克。

【名师巧手】 ① 牛百叶切成梳子形状，入沸水锅内焯水后捞出，沥干水分；酸包菜切成细丝。② 锅置旺火上，放入植物油烧热，下入姜丝、牛百叶，烹入料酒煸炒，加入酸包菜丝、红椒丝同炒。③ 加入食盐、味精、蚝油、葱段和红油迅速翻炒入味，淋入香油出锅装盘。

【名师小贴士】 此菜色泽美观，酸辣脆爽。牛百叶有异味，应反复揉搓清洗干净。炒牛百叶丝时应旺火热油，急火快炒，方能达到质脆。



洋葱麻辣牛肚

【美食原料】 卤好的牛肚1个，洋葱1个，干辣椒、花椒、食盐、胡椒粉、鸡精、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 把卤好的牛肚切成小条；洋葱去皮洗净，切成丝。② 锅中倒入植物油烧热，放入干辣椒、花椒炒香，下入洋葱丝炒匀，倒入牛肚条，调入食盐、鸡精、胡椒粉，以大火快速翻炒入味即可出锅。

【名师小贴士】 可直接用购买卤牛肚来烹调。选用鲜牛肚的需先调制卤汁将牛肚烧卤好。



香辣烩什锦

【美食原料】 毛肚300克，鹅肠150克，五花肉100克，黄喉50克，黄豆芽、冬菇、冬笋各50克，去壳鹌鹑蛋15个，郫县豆瓣酱30克，糍粑辣椒60克，干辣椒节20克，花椒10克，姜片、蒜片、料酒、味精、食盐、鲜汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 所有原料都处理干净，切好，分别放入沸水中焯透。② 炒锅内放入植物油烧热，下入糍粑辣椒、郫县豆瓣酱炒香，加入鲜汤和姜片、蒜片、料酒、食盐、味精烧开，放入所有原料，用小火煮熟后盛碗。③ 锅内再下少许植物油烧热，下入干辣椒节、花椒炸香，出锅倒在什锦菜上即可。

【名师小贴士】 不喜欢吃鹅肠的，可不用。选择配菜可根据个人喜好灵活调整，如还可加入火腿、茼蒿等。

豆瓣牛肚

【美食原料】 牛肚350克，芹菜50克，红辣椒1个，川辣豆瓣酱、葱末、姜末、蒜末、姜片、花椒油、胡椒粉、食盐、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 牛肚处理干净，放入沸水锅中，加入姜片煮熟，待凉后切成条；芹菜择洗干净，切成段；红辣椒洗净，切成小条。② 炒锅中倒入色拉油烧热，下入川辣豆瓣酱、葱末、姜末、蒜末煸香，放入牛肚条炒匀，再加入芹菜段、红辣椒条翻炒，调入胡椒粉、食盐、花椒油，翻炒入味即可。

【名师小贴士】 注意炒制时应用大火快炒，成菜口感会更好。还可去掉花椒油、豆瓣酱而换用香辣酱，制成香辣口味。



麻辣牛百叶

【美食原料】 熟牛百叶300克，红椒50克，食盐、味精、辣椒油、麻椒油、白糖、香油各适量。

【名师巧手】 ① 熟牛百叶、红椒分别切成丝。② 把熟牛百叶丝、红椒丝一起装碗，调入食盐、味精、辣椒油、麻椒油、白糖拌匀，再淋上香油即可。

【名师小贴士】 牛百叶即牛的瓣胃（又称重瓣胃、百叶胃），大多切丝烹食，牛肚中运用最广的为肚领和百叶。



牛蹄筋

牛蹄筋是牛的脚掌部位的块状筋腱，是上好的烹饪原料，其中含丰富的胶原蛋白，且不含胆固醇，适量食用能增强细胞生理代谢，使皮肤更富有弹性和韧性，延缓皮肤衰老，还有强筋壮骨、

益气补虚、温中暖中之功效，对腰膝酸软、身体瘦弱者有良好的食疗作用，还有助于青少年生长发育和减缓中老年妇女骨质疏松的速度。

酸辣牛蹄筋

【美食原料】 牛蹄筋300克，干辣椒10克，油辣椒15克，葱段20克，姜片20克，香醋、料酒、酱油、桂皮、八角、食盐、味精、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 牛蹄筋洗净，切成小块，放入开水锅内焯水，捞出放入高压锅内，加入葱段、姜片、八角、桂皮、酱油、干辣椒、料酒和适量清水，上火压煮10分钟，捞出备用。② 炒锅中放入植物油烧热，炒香葱段，放入牛蹄筋块，调入香醋、油辣椒、食盐、味精和少许煮牛蹄筋的卤汁，炒匀入味即可。

【名师小贴士】 炒制时还可加入泡酸辣椒。本菜还可把煮好的牛蹄筋加香醋、油辣椒等调料拌食。





红油拌牛蹄筋

【美食材料】 牛蹄筋500克，红油30克，食盐、料酒、姜片、干辣椒段各20克，味精、蒜蓉、葱段、花椒油、香油各适量，桂皮少许。

【名师巧手】 ① 把牛蹄筋放入开水锅内焯水，待断生后捞出，放入高压锅内，加入葱段、姜片、桂皮、干辣椒段、料酒，添入适量水上火压制10分钟，待凉后切成片。② 牛蹄筋片中加入煮牛蹄筋的卤汁、葱段、姜片、干辣椒段，再调入食盐、味精、蒜蓉、红油、花椒油和香油拌匀，摆入盘内即可。

【名师小贴士】 牛蹄筋亦可用凉水泡一夜，泡透后放大锅内水煮，小火微开煮软时，即放入温水中除去发黑部分和皮膜，再用温水洗净，放入原锅内加葱、姜、料酒煮约50分钟，捞起用凉水泡上，供烹调时使用。



麻辣牛蹄筋

【美食材料】 水发牛蹄筋200克，红椒、青椒各20克，葱段15克，高汤50克，食盐、鸡精、酱油、四川油辣椒、花椒油、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 水发牛蹄筋、红椒、青椒都处理干净，切成块；将食盐、鸡精、酱油、四川油辣椒、花椒油、高汤调匀制成料汁。② 锅中倒入花生油烧热，下水发牛蹄筋块、红椒块、青椒块炒匀，倒入调好的料汁拌炒入味，撒上葱段翻匀出锅。

【名师小贴士】 干牛蹄筋需用凉水或碱水发制，刚买来的发制好的牛蹄筋应反复用清水泡洗几遍。先将牛蹄筋砸一砸（松软易于涨发，酥脆且出品率高），用水浸泡12小时，加清水蒸或炖至绵软，捞入清水中浸泡2小时，则去外层筋膜再洗净即可。



辣烧牛蹄筋

【美食材料】 牛蹄筋200克，黄瓜条100克，小辣椒、泡椒段、青蒜段、豆瓣酱、香菜段、姜末、食盐、味精、湿淀粉、鲜汤、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 将牛蹄筋洗净，切成小段；黄瓜条中加少许食盐抓匀备用。② 炒锅内倒入花生油烧热，炒香豆瓣酱、姜末，掺入鲜汤烧沸，放入牛蹄筋段烧熟，加入小辣椒、泡椒段、食盐、味精、青蒜段烧入味，用湿淀粉勾薄芡后出锅装盘。③ 将黄瓜条整齐地摆在牛蹄筋周围，撒上香菜段即可。

【名师小贴士】 吃黄瓜有助于养颜瘦身，而牛蹄筋有嫩肤抗衰之效。二者组合食用，能强筋骨，健肌肤。

干烧牛蹄筋

【美食原料】 水发牛蹄筋400克，辣豆瓣酱、白辣椒、姜末、蒜末、食盐、鸡精、料酒、胡椒粉、花椒油、高汤、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 水发牛蹄筋洗净后切段，放入沸水中氽一下；白辣椒剁成细末。② 锅中倒入花生油烧热，下入牛蹄筋段略炸后捞出控油。③ 锅中留少许油，炒香白辣椒末、姜末、蒜末，加入辣豆瓣酱、料酒和高汤，烧开后下入牛蹄筋段，调入食盐、鸡精、胡椒粉，小火烧20分钟，转旺火将汤汁收浓，加入花椒油炒匀即可。

【名师小贴士】 牛蹄筋口感淡嫩不腻，宜用烧、烩、炖等法烹调。干烧是将主料先油炸，另炆锅加调料、辅料添汤小火烧制，使汤汁浸入主料，成菜亮油而不见汤汁（或汤汁极少），一般都加辣酱、肉末等配料。



香辣牛蹄筋

【美食原料】 牛蹄筋400克，色拉油40克，湖南辣椒酱、红椒末、青蒜末各15克，葱段、花椒油各10克，姜片、姜末、葱花、湿淀粉各5克，高汤500毫升，味精、食盐、料酒各适量。

【名师巧手】 ① 牛蹄筋洗净后放入锅中，添入冷水，加料酒、姜片，葱段用旺火煮15分钟，捞起沥干水分。② 将牛蹄筋改成4厘米长的段，放入沙锅中，添入高汤用小火炖约1小时。③ 锅内倒入色拉油烧至六成热，下入湖南辣椒酱煸出油，加入青蒜末、姜末、红椒末，放入牛蹄筋用大火翻炒1分钟，烹入料酒，用食盐、味精调味，用湿淀粉勾芡后撒入葱花，淋上花椒油即可。

【名师小贴士】 勾芡宜薄不宜厚，高汤宜选用大骨清汤。



烧卤牛蹄筋

【美食原料】 牛蹄筋500克，小红辣椒丁30克，料酒、姜末、蒜末各20克，蚝油10克，葱花、八角、桂皮、香叶、白芷、孜然、食盐、味精、酱油、辣椒粉、鸡精各少许，鲜汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 牛蹄筋放入冷水锅内，加入料酒焯透后捞出冲净。② 锅内放入八角、桂皮、白芷、香叶和鲜汤烧制成卤水，下牛蹄筋卤至八成烂，捞出晾凉，切成条，再下入热植物油锅内稍炸后出锅。③ 炒锅内倒入植物油烧热，放入孜然、姜末、蒜末、小红辣椒丁煸香，加入食盐、味精、蚝油、鸡精、酱油、辣椒粉调味，下入牛蹄筋炒拌均匀，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 此菜香辣可口，孜然味浓。外感邪热或内有宿热者不宜食用牛蹄筋。



兔 肉

兔肉高蛋白，低脂肪、低胆固醇，瘦肉占95%以上，含优质蛋白质高达70%，细嫩鲜美，容易消化吸收，又被称之为“保健肉”、“荤中之素”。兔肉富含卵磷脂，有健脑益智、改善记忆力的功效。还可保护血管壁，阻止血栓形成，对高血压、冠心病、糖尿病患者有益。常食能增强体质，补中益气，健美肌肉，抗衰防肥胖，有助于儿童健康成长，老人延年益寿。

厨房指南

优质鲜兔肉肌肉有光泽，呈红色且色泽均匀，脂肪洁白或黄色。

兔肉适用于炒、烤、焖等烹调方法，也可红

烧、粉蒸或炖汤，其是“百味肉”，和其他食物一起烹调会附和其他食物的滋味。

兔肉细嫩，几乎没有筋络，须顺着纤维纹路切，这样烹调成菜肴的形态美观，肉更加鲜嫩。若切法不当，兔肉烹调后易成粒屑状，且不易熟烂。

合理搭配

兔肉和枸杞，补肺益肾，养肝养血，抗衰老。

温馨提示

兔肉不可与鸭肉同食，否则易导致腹泻；也不宜与芹菜同食，易伤头发。

脾胃虚寒者和有四肢怕冷等明显阳虚症状的女子应少吃或不吃兔肉。



干煸兔肉

【美食原料】 净兔肉350克，花椒15粒，干辣椒15克，1个鸡蛋的蛋清，花生油500克(实耗100克)，料酒、葱丝、姜丝、蒜片、白糖、食盐、五香粉、酱油各少许。

【名师巧手】 ① 将净兔肉切成丁，加入鸡蛋清、五香粉、料酒、食盐、白糖、酱油拌匀，腌渍1小时；干辣椒去蒂后切成小段。② 炒锅中加入花生油烧热，放入兔肉丁炸至色红香酥时捞出。③ 锅中留底油，下花椒、干辣椒段炸香，放入葱丝、姜丝、蒜片炒香，倒入兔肉丁煸炒，调入料酒、食盐，转中小火煸至兔肉丁水分收干时即出锅。

【名师小贴士】 兔肉炒前加入适量鸡蛋清腌制，可使炒出的兔肉鲜嫩可口。



风味兔肉

【美食原料】 兔肉750克，葱花、姜片各100克，蒜末25克，鲜汤750克，色拉油100克，食盐、味精、白糖、香油、红油、蚝油、绍酒、湖南辣椒酱、辣椒粉各适量。

【名师巧手】 ① 将兔肉洗净，剥成3厘米见方的块，放入沸水锅中焯透，捞出沥干。② 锅中倒入色拉油烧至六成热，放入湖南辣椒酱，辣椒粉煸出香味，加入蒜末、姜片同炒，放入兔肉块、食盐、味精、绍酒、白糖、蚝油、鲜汤烧沸，撇去浮沫，用中火爆至入味。③ 转用旺火收浓汤汁，淋入香油、红油翻匀，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 此菜骨酥肉烂，香辣可口。兔肉兼有动物性食物和植物性食物的优点，常食还不易让人发胖。



三鲜煸兔丝

【美食原料】 兔肉800克，冬笋100克，香菇60克，青蒜段50克，干红辣椒30克，川豆瓣20克，姜丝10克，鸡精、花椒粉、食盐、香油各少许，色拉油适量。

【名师巧手】 ① 兔肉洗净，改刀切成粗丝；冬笋、香菇分别切成粗丝；干红辣椒切丝。② 锅中放入色拉油烧热，下入兔肉丝过油后捞出。③ 锅内留少许色拉油，下干红辣椒丝略炒，放入兔肉丝煸干水分，加入川豆瓣、姜丝、鸡精、食盐、冬笋丝、香菇丝、青蒜段炒熟，加入香油、花椒粉即成。

【名师小贴士】 此菜集麻、辣、干、香、脆、爽为一体，成菜色泽红亮，干香酥软。兔肉丝不宜煸得过干，配料不宜炒得过长，否则影响质地和口感。



茶树菇兔肉丝

【美食原料】 兔肉丝600克，茶树菇100克，葱花20克，湖南辣椒酱15克，蚝油、干辣椒丝、红油各10克，食盐、鸡精、酱油、鲜汤、胡椒粉、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 兔肉丝放入沸水锅中焯水，去尽血污，下入热植物油锅内略炸一下，捞出沥油；茶树菇泡发后沥干，下入锅内炒干水分。② 锅内倒入植物油烧热，放入茶树菇、鲜汤，加入食盐、胡椒粉焖至入味，倒入干锅内。③ 另取锅放植物油烧热，炒干干辣椒丝，加入兔肉丝，调入食盐、鸡精、蚝油、湖南辣椒酱炒匀，烹入鲜汤烧开，淋入红油，装入干锅内，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 兔肉瘦肉很多，烹制时可适当多加点油，这样成菜的口感会更佳。

银芽兔肉丝

【美食原料】 净兔肉300克，绿豆芽200克，红辣椒丝50克，湿淀粉25克，香油15克，料酒10克，葱段6克，味精2克，食盐、胡椒粉、鸡蛋清、鲜汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将净兔肉切成丝，用食盐、料酒、鸡蛋清、湿淀粉抓匀上浆；绿豆芽择洗干净；另将食盐、味精、湿淀粉、鲜汤、胡椒粉调成味汁。② 锅中放入植物油烧至五成热，下兔肉丝炒散，倒入漏勺沥油。③ 锅内留底油，下入红辣椒丝、绿豆芽快速炒香，加入兔肉丝，烹入味汁炒匀，再加入葱段、香油即可。

【名师小贴士】 此菜色泽素雅美观，兔肉丝滑嫩，绿豆芽质脆，微辣可口。老年人应多食新鲜兔肉才最具有营养补益功效。



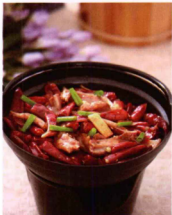


麻花香辣兔

【美食原料】 鲜兔肉400克，小麻花50克，熟菜心50克，泡红椒、干辣椒、葱花、姜片、蒜片、郫县豆瓣酱、食盐、料酒、淀粉、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 鲜兔肉处理干净，切成条，用少许食盐、料酒腌一下，再加淀粉拌匀，放入热植物油锅中过油待用。② 炒锅内放入植物油烧热，下泡红椒、干辣椒、葱花、姜片、蒜片炒香，放入兔肉条炒匀，调入郫县豆瓣酱、料酒、食盐，加少许水烧至兔肉条熟烂。③ 将兔肉条装盘，用熟菜心、小麻花围边即可。

【名师小贴士】 食用新鲜的兔肉才最具营养补益功效。选购时应注意优质鲜兔肉肌肉有光泽，呈红色且色泽均匀，脂肪洁白或黄色。



口味兔

【美食原料】 净兔1只（约1000克），洋葱片100克，小红辣椒50克，辣椒酱25克，姜片20克，料酒15克，豆瓣酱、蒜末、葱段、食盐各10克，鸡精3克，红油、清高汤适量。

【名师巧手】 ① 净兔处理干净，剥成块，放入沸水锅中，加料酒用大火煮2分钟，捞出控净水分。② 红油倒入锅内烧至七成热，放入蒜末、姜片、辣椒酱、豆瓣酱用小火煸香，烹入少许料酒，放入兔肉块用小火翻炒3分钟，加入清高汤用大火烧开，改小火烧约3分钟。③ 用食盐、鸡精调味，取出倒入高压锅内用大火烧开，改小火压8分钟后再用大火收浓汁，倒入垫有洋葱片的干锅内，加入小红辣椒、葱段翻匀，带炉上桌即可。

【名师小贴士】 此菜口味鲜香，微辣。亦可将兔肉去骨取净肉切成丁或小块后来做。



蜀香风味兔

【美食原料】 兔肉500克，泡姜15克，泡海椒30克，生姜10克，大葱15克，料酒、食盐、白糖、胡椒粉、味精、香油、色拉油、鲜汤各适量。

【名师巧手】 ① 兔肉洗净，切成小块，用生姜、食盐、大葱、料酒码味30分钟；泡姜、泡海椒改刀成丁。② 锅中倒入色拉油烧至七成热，放入兔肉丁过油至变色后捞出。③ 炒锅中加少许色拉油烧热，下泡姜丁、泡海椒丁炒出香味，加入鲜汤，放入兔肉块炒匀，至汤汁快收干时调入白糖、胡椒粉、味精，淋入香油炒匀起锅装盘。

【名师小贴士】 炸兔块时油温要适当高一些，否则会影响口感。

葱椒兔块

【美食原料】 兔肉500克，花生油、食盐、鸡精、酱油、醪糟汁、香葱、泡椒、葱丝、姜丝、老醋、高汤、花椒油、淀粉各适量。

【名厨巧手】 ① 兔肉洗净斩块，余水后沥干水分，蘸上一层淀粉。② 锅内放入花生油烧至七成热，下入兔肉块炸至上色时捞出。③ 将泡椒、香葱放入碗内，倒入热花生油炸香，即成葱椒油。④ 炒锅内放入花生油烧热，爆香葱丝、姜丝和兔肉块，加入醪糟汁、高汤，调入食盐、鸡精、酱油、老醋，用中火收汁，淋上花椒油翻匀装盘，再加入做好的葱椒油即可。

【名厨小贴士】 此菜葱椒香醇，鲜咸浓厚。改变主料以此法，还可制作“川椒鸡丁”、“川椒兔丁”、“川椒肚片”等。以此调味法不加酱油，改变主料，将响螺肉片薄，夹刀片上蛋清粉浆拉油后，可做“川汁响螺片”；将墨鱼片飞水拉油后，可制“川椒花枝片”等。



酱炖兔肉

【美食原料】 兔肉500克，甜面酱30克，川辣豆瓣酱30克，葱段、蒜瓣、姜片各10克，八角3克，鲜汤、酱油、料酒、植物油各适量。

【名厨巧手】 ① 将兔肉洗净后切成2厘米见方的块，用开水烫过，备用。② 锅置火上，下植物油烧热，用八角炆锅，下葱段、姜片、蒜瓣、甜面酱、川辣豆瓣酱炒熟。③ 烹入料酒、酱油，把兔肉块下锅炒匀，加入鲜汤用旺火烧开，转中火炖至兔肉块熟透即可。

【名厨小贴士】 将宰杀好的鲜兔肉放入清水中浸泡后再用于烹调，并加些香辛料，可除去腥味。



香辣兔肉丁

【美食原料】 净兔肉300克，红辣椒丁、水发香菇丁各50克，湿淀粉30克，醋、辣椒油各20克，葱花15克，料酒、酱油各10克，食盐、鸡精各3克，味精、胡椒粉各2克，上汤、花生油各适量。

【名厨巧手】 ① 将净兔肉切成丁，先用食盐、胡椒粉腌入味，再用湿淀粉拌匀上浆，下入热花生油锅中滑熟，捞出倒入漏勺。② 锅内放入花生油烧热，倒入上汤，放入水发香菇丁、红辣椒丁煸炒，调入料酒和酱油。③ 加入兔肉丁同炒，放入醋、食盐、鸡精、味精、葱花炒匀，用湿淀粉勾芡，淋入辣椒油即可。

【名厨小贴士】 此菜色醇香滑嫩，咸鲜酸辣，营养开胃。





麻辣兔丝

【美食材料】 鹌鹑蛋8个，兔肉400克，香菜段30克，姜丝25克，料酒10克，干红椒丝15克，湖南辣椒酱8克，食盐、香油、花椒油、八角、桂皮各5克，味精、蚝油各少许，植物油、红油各适量。

【名师巧手】 ① 将兔肉处理干净，放入清水锅内，加入八角、桂皮、香菜段、姜丝，料酒，用小火煮熟，去骨取肉，撕成细丝，下入热植物油锅内炸至色呈金黄时取出。② 锅内倒入红油烧热，下姜丝、干红椒丝煸香，放入兔肉丝，加食盐、味精、蚝油、湖南辣椒酱翻炒均匀，淋上花椒油，出锅装入盘中，撒上香菜段。③ 鹌鹑蛋入锅煮熟，捞出去壳，围在兔肉丝边，淋上香油即可。

【名师小贴士】 此菜造型美观，滋味香辣。



金蒜飘香兔

【美食材料】 兔腿800克，大蒜50克，青蒜、水发木耳、笋尖、黄豆芽各30克，泡辣椒、辣豆瓣酱、蚝油、姜片、鸡蛋清、食盐、鸡精、花椒、花雕酒、淀粉、葱姜水、鲜汤、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 兔腿洗净后剁成小块，加入葱姜水腌渍片刻，再用鸡蛋清、食盐、鸡精、花椒、花雕酒、淀粉码味上浆；青蒜、水发木耳、笋尖、黄豆芽改刀，焯水后备用。② 锅中放花生油烧至六成热，下兔腿块炸至微微金黄时捞出。③ 炒锅中倒入花生油烧热，下泡辣椒、辣豆瓣酱、花椒、大蒜、姜片爆香，放入兔腿块炒匀，加入鲜汤，再调入蚝油、食盐、鸡精，烧至入味即可。

【名师小贴士】 兔肉中富含维生素和人体必需氨基酸及卵磷脂，可强身健体、健脑益智，是儿童、青少年和老年人理想的肉食。

甘蔗香辣兔腿

【美食材料】 净兔腿400克，甘蔗100克，干辣椒段30克，料酒、鲜汤、姜片、熟芝麻末、食盐、花椒、葱花、香油、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 净兔腿剥成块；甘蔗去皮后切成条。② 锅中放入色拉油烧至六成热，下兔腿块炸至皮硬熟透，捞出沥油。③ 锅内留底油，下干辣椒段、花椒、姜片、葱花炆锅，放入兔腿块、甘蔗条、鲜汤、料酒、食盐，用小火煮至汁干味浓，淋入香油，撒上熟芝麻末即可。

【名师小贴士】 兔肉有补中益气、滋阴养颜、生津止渴的作用，常食还会发胖，是肥胖者的理想肉食。



第五章 我的禽蛋辣味菜



鸡 肉

鸡肉中富含优质蛋白质，氨基酸种类齐全且消化率高，有滋补强体、促进发育和调理虚弱、抗疲劳、增体力的作用。其还富含对人体生长发育有重要作用的磷脂类，十分适宜孕产妇和儿童。鸡肉中维生素D丰富，这对食物补钙很有益。

厨房指南

鸡肉不但适于热炒、炖汤，还适合凉拌，其含的谷氨酸钠可以说是“自带味精”，烹调鲜鸡时味精一般无需再放。

炖鸡前，把切好的鸡放入冷水锅中烧开，片刻即捞出，换新水再放入鸡块炖煮，并加入调料，这样炖出的鸡无腥味，醇香鲜美。

合理搭配

鸡肉和木耳、金针菇，益气补血，健脑益智，防癌抗癌。

鸡肉和栗子，补脾健胃，补肾强筋，滋补抗衰。

鸡肉和土豆，营养互补，促进消化，和胃健脾，调理虚弱。

鸡肉和香菇，安神益智，补肝肾，健脾胃。

温馨提示

尿毒症、高烧患者及胃热之人不宜食鸡肉，痛风症病人则不宜喝鸡汤。



香辣豆豉鸡

【美食材料】 子鸡1只，干辣椒段30克，料酒、豆豉各10克，食盐、豆瓣酱、姜片、蒜末、胡椒粉、香油、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 子鸡宰杀处理干净，剥成2厘米见方的块，放入清水锅内煮10分钟，捞出过凉后沥干。② 锅内倒入色拉油烧至六成热，放入豆豉、豆瓣酱、姜片、蒜末、干辣椒段，用大火煸出香味，加入鸡块转中火翻炒片刻。③ 调入食盐、胡椒粉、料酒炒匀，出锅倒入盘内，入笼用旺火蒸约30分钟，取出淋上香油即可。

【名师小贴士】 豆豉与鸡肉搭配，加入干辣椒，豆豉香浓，香辣独特，诱人食欲。



红油子鸡

【美食材料】 童子鸡1只，酱油30克，大葱50克，姜块50克，香油25克，辣椒油30克，料酒、姜末、蒜泥、白糖、食盐、鸡精、花椒粉各适量。

【名师巧手】 ① 童子鸡宰杀后去内脏，清洗干净；大葱、姜块分别用刀拍破。② 锅内加水没过鸡身，煮开，撇去浮沫，放入大葱、姜块、料酒，转小火煮至童子鸡烂熟后捞出待凉。③ 童子鸡剁成块，码入盘内，放入酱油、食盐、鸡精、姜末、蒜泥、香油、白糖、辣椒油、花椒粉，拌匀即可。

【名师小贴士】 就营养价值来看，山鸡最好，家养的土产鸡次之，养鸡场产的“洋鸡”虽体大肉嫩，但却稍逊。



口水鸡

【美食原料】 净土鸡1000克, 花椒油20克, 白糖、芝麻酱、香油、料酒、酱油、香醋各15克, 姜片、蒜汁各25克, 大葱3根, 葱段30克, 熟芝麻10克, 油炸花生仁30克, 油酥辣椒40克, 花椒、食盐各适量。

【名厨巧手】 ① 净土鸡在沸水中焯一遍, 捞起用清水冲干净; 锅中加水烧至约70℃时, 放入净土鸡、葱段、姜片、花椒、料酒、食盐, 炖煮成熟后捞起土鸡, 待冷后切成块; 大葱洗净后切葱花; 油炸花生仁捣碎。② 将酱油、蒜汁、芝麻酱、油酥辣椒、花椒油、白糖、香醋、香油、熟芝麻、花生末、葱花一同调匀, 倒入土鸡块拌匀, 入味后装盘。

【名厨小贴士】 鸡肉对营养不良、贫血、虚弱有很好的调养作用, 也是理想的滋养益智食物。宜选用子鸡来做口水鸡。



小煎鸡

【美食原料】 鸡肉500克, 净莴笋150克, 泡辣椒30克, 芹菜段25克, 葱段、姜片、蒜片、食盐、料酒、酱油、干淀粉、湿淀粉、香油、植物油各适量。

【名厨巧手】 ① 鸡肉去骨, 用刀拍松, 制菱形花刀, 切成条, 放入碗中, 加食盐、干淀粉拌匀。② 净莴笋切成条, 用少许食盐码味后冲净; 泡辣椒切段; 用酱油、料酒、湿淀粉、香油调成味汁。③ 炒锅中倒入植物油烧热, 放入鸡肉条炒散, 加入净莴笋条、泡辣椒段、芹菜段、葱段、姜片、蒜片炒香, 调入味汁翻炒入味, 汤汁收浓后起锅。

【名厨小贴士】 可选用鸡脯肉、鸡腿肉来烹调, 亦可将子鸡半只不去骨, 剁成块后直接入菜。

香味辣焖鸡

【美食原料】 子鸡1只(约1200克), 红辣椒段50克, 陈醋10克, 豆豉、辣椒粉、食盐、酱油、色拉油、高汤、香菜末各适量。

【名厨巧手】 ① 子鸡宰杀后去尽血污, 去除内脏, 将鸡肉斩成2厘米见方的小块。② 锅内倒入色拉油烧至六成热, 放入鸡块用旺火煸出香味, 调入辣椒粉、食盐、酱油、陈醋翻炒。③ 添入高汤烧开, 加入红辣椒段、豆豉, 用小火焖煮15分钟, 撒上香菜末即可。

【名厨小贴士】 此菜鸡肉鲜滑, 香辣味浓。亦可用油辣椒、辣椒酱来代替辣椒粉。





陈皮煨鸡

【美食原料】 净鸡肉750克，陈皮50克，干辣椒、料酒、酱油各30克，葱段、姜片各25克，花椒、白糖、香油各10克，醋、食盐、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 净鸡肉剁成3厘米见方的块，用料酒、酱油、食盐拌匀，下入热油锅内炸至呈黄色后倒入漏勺；陈皮切成小块。② 锅内倒入花生油烧热，下入花椒炸香，拣去花椒，放入干辣椒、陈皮块略炸，加入葱段、姜片稍煸一下。③ 放入鸡块翻炒，调入白糖、醋、食盐，加入清水烧开，整锅倒入沙钵内，用小火煨约40分钟至熟烂，淋上香油即可。

【名师小贴士】 此菜软烂汤浓，鲜香麻辣。鸡皮含胶原蛋白，刮掉皮下脂肪，用热水浸泡后再炒食或煮汤，可有效减少脂肪和胆固醇，还可使鸡皮营养得以充分利用。



重庆辣子鸡

【美食原料】 净鸡800克，花椒10克，干红辣椒30克，葱丝15克，姜丝10克，蒜片、鸡精、食盐、白糖、料酒、生抽、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 把净鸡切成小块，用生抽、食盐和鸡精调好味，再加料酒码味30分钟备用。② 锅置火上，放入植物油烧热，倒入葱丝、姜丝、蒜片炆锅，下入码好味的鸡块翻炒均匀，放入干红辣椒、花椒用急火翻炒，煸出香味，待成熟后再加少许食盐、鸡精、白糖调味，炒匀即可。

【名师小贴士】 干红辣椒比普通辣椒更为香辣，是川菜常用的必备调料之一。此菜既可开胃，增进食欲，又可养身滋补，增强身体的抵抗力。



怪味鸡

【美食原料】 净鸡1只（约1000克），葱段20克，姜片20克，葱末、姜末、蒜末各50克，酱油30克，辣椒油25克，醋15克，清汤、花椒粉、白糖、香油、料酒、食盐各适量。

【名师巧手】 ① 将净鸡放入锅内，加适量清水置火上烧开，撇去浮沫，加入葱段、姜片、料酒、食盐，用旺火烧开片刻后转中火煮至入味成熟，待凉备用。② 把葱末、姜末、蒜末、酱油、辣椒油、醋、花椒粉、白糖、香油一起放入碗内，加适量清汤调匀制成怪味汁。③ 把煮好的鸡斩成大小均匀的块装盘，浇上怪味汁即成。

【名师小贴士】 怪味汁也可用芝麻酱、葱末、蒜泥、酱油、辣椒油、醋、花椒粉、白糖、香油和炒熟的芝麻来调制。用鸡胸脯肉以此法可做成怪味鸡片。

茶树菇焖土鸡

【美食原料】 土鸡半只(约500克), 茶树菇100克, 姜片15克, 豆瓣酱10克, 花椒油、干辣椒、黄酒、食盐、胡椒粉各少许, 高汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 土鸡洗净, 剁成块, 下入沸水锅中焯一下; 茶树菇用冷水泡发30分钟, 洗净后切成段。② 锅内倒入植物油烧至六成热, 煸香姜片, 加入土鸡块炒香, 加入干辣椒、豆瓣酱用中火炒2分钟, 加入黄酒、茶树菇段、高汤, 焖至鸡肉烂熟, 加食盐、花椒油、胡椒粉调味, 翻匀即可。

【名师小贴士】 茶树菇在菜肴中做法主要有干锅茶树菇、茶树菇焖肉及做汤等。常食可抗衰老、降血压、防癌抗癌。制作此菜时应掌握好火候, 既要让原料煸炒入味, 又要让成菜达到干香滋润的效果。



麻辣子鸡

【美食原料】 净童子鸡1只(约600克), 花椒15克, 干辣椒段40克, 葱段、姜片、蒜片、熟芝麻、食盐、料酒、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将净童子鸡剁成小块, 放入食盐和料酒拌匀, 稍腌入味。② 锅内放入植物油烧热, 下入鸡块炸至外干、色黄后捞起。③ 炒锅中放植物油烧至七成热, 炒香姜片、蒜片, 再倒入干辣椒段和花椒炒至辣味开始呛鼻, 油变黄时倒入炸好的鸡块, 炒至鸡块均匀分布在辣椒中, 加入葱段、熟芝麻炒匀即可。

【名师小贴士】 辣椒和花椒可随自己的口味增减。但为了体现这道菜的特色, 成菜最好能看到许多辣椒, 而不是鸡块中零零散散的几块辣椒。炸鸡时油一定要热, 否则鸡很长时间外表都不会炸干, 这样即使炸干, 就真是干了, 口感较差。所以火一定要大, 表面炸脆时里面还比较嫩软。



麻辣洋葱鸡块

【美食原料】 嫩鸡1只, 净洋葱50克, 干红辣椒、葱末、姜末、麻椒油、食盐、鸡精、白糖、酱油、湿淀粉、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 嫩鸡洗净, 剁成块, 下入开水锅中氽去血水, 捞出冲净; 净洋葱切成小片。② 炒锅中下植物油烧热, 放干红辣椒、葱末、姜末、蒜末爆香, 放入嫩鸡块炒至八成熟, 调入食盐、鸡精、白糖、酱油, 放入洋葱片炒熟, 以湿淀粉勾芡, 淋上麻椒油即可。

【名师小贴士】 鸡的不同部分营养功效各有特点: 鸡胸肉含有较多B族维生素, 脂肪低, 有助于恢复疲劳; 鸡腿肉富含铁质, 可改善缺铁性贫血; 翅膀肉富含胶原蛋白, 能强化血管、健美肌肉。





油辣鸡

【美食原料】 净子鸡1只(约800克), 料酒30克, 辣椒粉20克, 葱段25克, 醋20克, 红油、香油各15克, 酱油10克, 姜片、姜末、食盐、清汤、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 将净子鸡放入锅中, 倒入清汤, 烫净血污, 捞出放入另一锅中, 加入清汤、葱段、姜片、料酒, 待鸡煮熟后捞出。② 锅内倒入花生油烧热, 下入姜末、辣椒粉炒香, 加入醋、红油、香油、酱油、食盐翻匀, 作味汁待用。③ 将煮好的鸡切成块, 依原形码入盘内, 浇上味汁即可。

【名师小贴士】 此菜鸡肉软烂鲜香, 味汁酸辣爽口。

棒棒鸡

【美食原料】 净嫩鸡1只, 葱白丝、芝麻酱、油辣椒、食盐、鸡精、麻酱油、花椒、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将净嫩鸡以绳缠住腿翅, 肉厚处用竹杆子扎眼, 下入汤锅中煮熟, 捞起备用; 花椒用热植物油炸香。② 用特制的小木棒将鸡胸脯肉、鸡腿肉轻轻拍松, 撕成丝入盘, 外边围以葱白丝。③ 将芝麻酱、油辣椒、食盐、鸡精、麻酱油和炸好的花椒油拌匀调成味汁, 浇在鸡丝上拌匀即可。

【名师小贴士】 棒棒鸡是把鸡煮熟后用木棒将鸡肉捶松后食用。用木棒打是为了把鸡肉捶松, 使调料易入味。烹制棒棒鸡有技巧, 首先在煮鸡, 煮前要用麻绳缠上腿翅, 肉厚处用竹杆子扎眼, 使汤充分渗透, 以文火煮; 二是以木棒将煮熟的鸡肉拍松, 撕成粗丝入盘, 利于调料入味; 三是以众多调料调成味汁浇于鸡丝上, 成菜有浓郁的香甜、麻辣味。



泡椒蒸鸡块

【美食原料】 嫩鸡500克, 泡椒丝100克, 葱花、姜末各5克, 湿淀粉、料酒、胡椒粉、酱油、花椒、食盐、香油、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将嫩鸡洗净后剁成块, 下入热植物油锅内, 加入泡椒丝用小火炒香后出锅, 加酱油、姜末、胡椒粉、花椒拌匀。② 再将鸡块加食盐、湿淀粉、料酒拌匀, 置入盘内, 上面放泡椒丝, 上笼以旺火蒸至成熟, 撒上葱花, 淋上香油即可。

【名师小贴士】 鸡肉营养消化率高, 常食可增强体力, 滋补身体, 补益脑力。





芋儿鸡

【美食原料】 芋头500克，土鸡1只，泡辣椒30克，豆瓣酱、泡姜片各20克，食盐、鸡精各10克，白糖3克，葱花2克，色拉油100克。

【名师巧手】 ① 芋头去皮，切成滚刀块；土鸡处理干净，去除内脏后剁成2厘米见方的块。② 锅中倒入色拉油烧至五成热，下入鸡块用大火煸香至颜色金黄，加入芋头块、泡辣椒、豆瓣酱、泡姜片，炒至变色出味。③ 调入食盐、白糖、鸡精，倒入高压锅内压软，上汽后再压8分钟，取出撒上葱花即可。

【名师小贴士】 鸡肉较细嫩，用高压锅压8分钟即可，不能太烂。



手撕鸡丝

【美食原料】 鸡脯肉150克，青椒、红椒各1个，油炸花生米30克，葱丝15克，熟鸡油6克，大葱段、姜片、蒜末、食盐、味精、胡椒粉、生抽、香油、高汤各适量。

【名师巧手】 ① 青椒、红椒均洗净，剁碎；油炸花生米去衣拍碎。② 锅置火上，倒入高汤煮沸，投入鸡脯肉、姜片、大葱段，用中火煮至熟透，捞出待凉后把鸡肉撕成丝，摆入盘内。③ 将青椒末、红椒末和葱丝、蒜末装入碗内，倒入少许高汤，加入碎花生米、熟鸡油、食盐、味精、胡椒粉、香油、生抽调成料汁，淋入鸡丝中拌匀即可。

【名师小贴士】 此菜香辣可口，丝丝入味。

山椒红酒鸡

【美食原料】 子鸡1只，野山椒、泡椒、泡菜、西芹各50克，食盐、鸡精、料酒、红酒、酱油、香辣酱、胡椒粉、姜末、鲜汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 子鸡洗净，剁成大小均匀的块，加食盐、料酒腌渍片刻；野山椒切粒；泡椒切节；泡菜切丁；西芹去筋后切成小段，焯水至断生。② 锅内烧热植物油，放入子鸡块炸至外酥内软，捞出控油。③ 炒锅内倒入植物油烧热，放入野山椒粒、泡椒节、泡菜丁、姜末炒香，放入子鸡块、香辣酱炒至子鸡块上色，烹入红酒和少量鲜汤，调入酱油、鸡精、胡椒粉，待子鸡块熟透时再加入西芹段炒匀即可。

【名师小贴士】 烹调时加入红酒，使成菜有红酒特殊的香味，口感更好。辣椒的营养和味道可促进消化，使鸡肉所含营养最大限度地被吸收。





手撕鸡

【美食材料】 小柴鸡1只，姜2片，料酒15克，蚝油30克，白糖、大料、葱花、五香花生仁、熟芝麻、胡椒粉、食盐、油辣椒、花椒、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 小柴鸡洗净，抹干水分，涂上料酒、蚝油、白糖，放入热植物油锅中炸至上色时捞出；五香花生仁、熟芝麻捣碎。② 用热植物油爆香葱花、姜片，待焦黄时捞出，加入适量水烧开，放入大料、小柴鸡和食盐，煮至熟透，取出放凉。③ 锅内放植物油烧热后炸香花椒，捞去花椒，留花椒油待用。④ 把小柴鸡撕成小块装盘，加入五香花生仁末、熟芝麻末、胡椒粉、食盐、油辣椒、花椒油，淋入少许汤汁拌匀即成。

【名师小贴士】 柴鸡肉富有弹性，若只用半只，要选用带胸骨的那一边，以免鸡胸肉遇热紧缩。为免油腻，可将鸡放凉后再撕。



野山椒炖土鸡

【美食材料】 土鸡1只（约750克），野山椒末25克，干黑木耳、姜片各10克，食盐、豉油、葱花各5克，鸡精、胡椒粉各3克，鲜汤1000克，植物油75克，料酒适量。

【名师巧手】 ① 土鸡宰杀洗净，剁成块；干黑木耳用温水泡发，撕成片。② 净锅置旺火上，放入植物油烧至七成热，下入姜片、鸡块炒香，烹入料酒炒至鸡肉断生，掺入鲜汤烧开，调入食盐，倒入高压锅内压4分钟后再倒回炒锅。③ 加入野山椒末、黑木耳片、豉油、鸡精，用小火炖煮10分钟，撒上胡椒粉和葱花即可。

【名师小贴士】 此菜鸡肉软嫩，木耳脆爽，汤汁鲜香，酸辣开胃。野山椒主要用作菜肴烹调、配菜的作料。



锅仔飘香鸡

【美食材料】 老母鸡1000克，豆腐皮丝100克，红油15克，食盐10克，冰糖8克，味精、酱油、姜片、葱段、桂皮、香菜叶各5克，八角2粒，素高汤、色拉油、花雕酒各适量。

【名师巧手】 ① 将老母鸡宰杀洗净，砍成块，用食盐、味精、酱油、花雕酒、葱段、姜片拌匀，腌渍3个小时，下入热色拉油锅中用小火炸约2分钟，捞出待用。② 素高汤倒入锅内，放入炸好的鸡块，加入花雕酒、食盐、冰糖、八角、桂皮，用大火烧开后改小火炖30分钟至软烂，将八角、桂皮拣出。③ 豆腐皮丝放入干锅中垫底，放上鸡块，倒入原汤，加入红油，撒上香菜叶即可。

【名师小贴士】 此菜香味浓郁，醇厚鲜美。没有素高汤时可用代替。素高汤是不用肉类等动物性食材，亦不含动物油脂的美味高汤，一般以香菇、黄豆芽、海带、卷心菜、胡萝卜、玉米、白萝卜等为材料，取半锅材料加大半锅或一锅水的比例，加少许盐熬煮而成。可作烹饪菜肴时的调味汤，亦可单独喝。

糊涂鸡

【美食原料】 鲜鸡1只，泡辣椒、辣椒油、花椒粉、葱段、姜片、蒜粒、料酒、白糖、醋、食盐、鸡精、核桃仁、香葱粒各适量。

【名师巧手】 ① 鲜鸡用清水浸泡片刻后洗净；用适量凉开水加入鸡精调匀，制成冷鸡汤备用；核桃仁捣碎备用。② 锅内加清水，放入姜片、葱段、食盐、料酒用大火烧开后，放入鸡转小火煮至烂熟，捞出放入调好的冷鸡汤中浸20分钟，取出切块装盘。③ 泡辣椒去子剥细，加入辣椒油、花椒粉、蒜粒、白糖、醋、鸡精调成味汁，浇在鲜鸡块上，撒上核桃仁末、香葱粒拌匀即成。

【名师小贴士】 自己在家中用几分钟也能做出味道正宗、开胃的红油。将200克植物油倒入耐高温容器里，加八角1个、草果1个和5克食盐，放入微波炉大火加热2分钟；取出放入30克干辣椒碎，放进微波炉大火再热3分钟，然后加入20克干辣椒碎、20克芝麻，用微波炉大火加热2~3分钟即可。分次加入辣椒碎可让红油颜色更红亮，还能防止辣椒焦糊。



香辣鸡条

【美食原料】 母鸡1只（约750克），干红椒末35克，花生油30克，湿淀粉20克，葱段、姜丝、料酒、香油各10克，醋、白糖各5克，花椒3克，鸡精2克，食盐适量。

【名师巧手】 ① 将母鸡宰杀洗净后放入汤锅内，加入适量清水焯煮，待鸡肉八成熟时捞出，取鸡肉切成条，鸡汤留用。② 炒锅内倒入花生油烧热，下入花椒、干红椒末、姜丝、葱段煸炒，加入鸡肉条、料酒和鸡汤翻匀。③ 调入食盐、白糖、鸡精、醋，用湿淀粉勾芡后收浓汁，淋入香油即可。

【名师小贴士】 此菜肉质细嫩，鲜香中带有酸麻辣味。



茭白烧子鸡

【美食原料】 净子鸡1只（约750克），茭白300克，香菇、青蒜段各50克，湖南辣椒酱20克，红椒片15克，蚝油10克，湿淀粉、料酒、姜片、葱段、食盐、花生油、清汤各适量。

【名师巧手】 ① 将净子鸡宰杀，用热水烫去毛，剖开去除内脏后洗净，剁成块，用清水浸泡30分钟，捞出沥干，用料酒、姜片、葱段、食盐腌渍10分钟，放入热花生油锅内稍滑后出锅。② 茭白洗净后切成滚刀块，放入热油锅内用大火稍滑一下出锅。③ 炒锅内放入花生油烧至七成热，倒入湖南辣椒酱用小火煸炒出香味，加入鸡块用大火煸炒，放入茭白块、香菇，烹入清汤烧沸，改中火焖煮10分钟，加入红椒片、青蒜段翻匀，淋入蚝油后用大火收汁，用湿淀粉勾芡即可。

【名师小贴士】 成菜色泽绚丽，香辣鲜美。挑选茭白时，以外形肥大、新鲜柔嫩、肉质洁白、带甜味者为最好。





麻辣芹香鸡

【美食材料】 净嫩鸡1只，芹菜段150克，姜片30克，蒜片25克，葱末、干辣椒、花椒、川辣豆瓣酱、熟芝麻、食盐、鸡精、香料（八角、山奈、桂皮、丁香、茴香各少许）、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将净嫩鸡斩成小块，加少许食盐拌匀，下入六成热的植物油锅中炸熟后马上捞起，待用。② 炒锅中放植物油烧至五成热，倒入川辣豆瓣酱炒匀后加入姜片、蒜片、干辣椒、花椒、香料炒出香味，加入一碗清水烧开，加入食盐，倒入炸好的净嫩鸡块翻炒均匀。③ 转大火收汁，汁快干时倒入芹菜段炒匀，再加入鸡精、葱末、熟芝麻炒匀起锅。

【名师小贴士】 鸡肉热炒、炖汤、冷食凉拌均可。其蛋白质消化率高，很容易被人体吸收，可改善营养不良，调理虚弱，有滋补养身、增强体力的作用。



咖喱土豆焖鸡

【美食材料】 鸡肉500克，土豆300克，洋葱末、咖喱酱各50克，蒜泥10克，姜末、辣椒粉各5克，湿淀粉15克，食盐、香油、料酒、上汤各适量，花生油5克。

【名师巧手】 ① 将鸡肉切块，洗干净，控去水分，用湿淀粉拌匀；土豆削皮，切成滚刀块。② 炒锅用旺火烧热，下入花生油烧至六成热，放入土豆块炸熟，再下鸡肉块过油至半熟，倒出沥油。③ 原锅留底油，放入蒜泥、辣椒粉、洋葱末、姜末爆香，加入咖喱酱、鸡肉块、土豆块，料酒，再放入上汤、食盐，焖熟鸡肉块，用湿淀粉勾芡，加香油炒匀上盘即成。

【名师小贴士】 咖喱中含有一种姜黄色素的化学物质，可以阻止癌细胞繁殖，对预防白血病效果明显。



藕条糊汁鸡

【美食材料】 子鸡1只（约750克），莲藕150克，青辣椒圈、红辣椒圈各25克，2个鸡蛋的蛋清，料酒、姜片各10克，食盐8克，红油、香油各5克，味精、淀粉各3克，糊汁酒250克，色拉油适量。

【名师巧手】 ① 将子鸡宰杀治净，去净骨头，切成4厘米长的条块；莲藕去皮后切条。② 鸡肉块用料酒、食盐腌渍入味，加入鸡蛋清浆好，拍上淀粉，下入六成热的色拉油锅中炸至色黄外酥时捞出。③ 原锅留底油，下姜片、青辣椒圈、红辣椒圈用大火煸香，放入莲藕条略炒，加入糊汁酒烧开，用食盐、味精调味，加入鸡肉块翻匀，淋上红油、香油炒匀即可。

【名师小贴士】 此菜香辣微甜，肉质滑嫩，酒香浓郁，风味独特。

酸萝卜炒子鸡

【美食原料】 子鸡1只(约500克), 酸萝卜条100克, 红尖椒25克, 葱段、姜片、蒜片、湿淀粉各10克, 干辣椒6克, 食盐、蚝油各5克, 料酒、香油各3克, 鸡精、白糖、酱油各2克, 植物油适量。

【名师巧手】 ① 将子鸡宰杀, 去毛及内脏, 洗净后砍成块; 酸萝卜条放入锅内炒干水分后盛出; 红尖椒去蒂, 切成块。② 锅置旺火上, 放入植物油烧至六成热, 下入鸡块过油至断生, 捞出沥干油分。③ 原锅留底油, 下姜片、蒜片煸香, 加入酸萝卜条、红尖椒块、干辣椒, 调入食盐、鸡精、蚝油、白糖、酱油、料酒, 用湿淀粉勾芡, 淋上香油, 撒入葱段翻匀即可。

【名师小贴士】 此菜色泽鲜艳, 质地鲜嫩, 酸辣味浓。

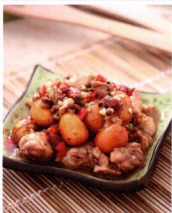


香辣板栗煨子鸡

【美食原料】 童子鸡1只(约600克), 去皮板栗20颗, 红尖椒1个, 干红辣椒15克, 花椒、食盐、味精、料酒、胡椒粉、酱油、葱末、姜末、香油、湿淀粉、清汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将童子鸡杀洗处理干净, 剁成小块; 红尖椒切成粒; 干红辣椒切成小段。② 炒锅中放入植物油烧至五成热, 放入童子鸡块、去皮板栗过油至变色出香味时捞起控油备用。③ 锅留适量底油, 下葱末、姜末、干红辣椒段、花椒炒香, 烹入酱油、料酒, 放入童子鸡块、去皮板栗煸炒2分钟, 倒入清汤, 调入食盐、味精、胡椒粉, 用小火烧15分钟, 加入红尖椒粒, 用湿淀粉勾芡, 淋上香油即可。

【名师小贴士】 炸鸡时油温不宜太高, 以防过火将鸡肉炸焦。



碧绿川椒鸡

【美食原料】 鸡腿3只, 干辣椒10克, 菠菜心50克, 椒盐5克, 食盐、鸡精、辣椒酱、蒜泥、姜末、葱花、辣椒油、植物油各适量, 淀粉30克。

【名师巧手】 ① 菠菜心放入六成热的植物油锅中炸干, 捞出备用。② 鸡腿拆骨后切成块, 加入食盐、鸡精、辣椒酱、蒜泥、姜末、葱花和淀粉拌匀, 放入六成热的植物油锅中炸熟, 捞出沥干油。③ 锅中倒入辣椒油, 放入干辣椒和鸡腿块翻炒入味, 撒上椒盐装盘, 周围放上菠菜心即可。

【名师小贴士】 成菜香脆麻辣, 也可根据喜好和时令选择其他绿色蔬菜。





川味泡椒鸡片

【美食原料】 鸡脯肉300克，白菜叶100克，泡椒30克，干辣椒5克，花椒、鸡蛋清、鸡汤、葱末、姜末、蒜末、食盐、白糖、料酒、干淀粉、辣椒油、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 鸡脯肉切片，加入少许食盐、料酒腌渍一下，用鸡蛋清、干淀粉抓匀上浆；白菜叶洗净切小块。② 锅内放入植物油烧热，下入鸡脯肉片泡炸至八成熟。③ 炒锅中再加入植物油烧热，爆香花椒、干辣椒、葱末、姜末、蒜末，放入白菜叶块炒香，调入食盐、白糖，加鸡汤，放入鸡脯肉片炒匀装盘；用辣椒油炒香泡椒，浇在鸡片上即可。

【名师小贴士】 炸鸡片时要注意控制好火候，不宜炸老。泡椒、干辣椒、花椒的比例可根据需要调节。



蒜香黑椒鸡片

【美食原料】 鸡脯肉300克，奶油20克，酱油、白酒各10克，蒜末、食盐、黑胡椒粉、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 鸡脯肉洗净后切成片，用刀背拍松，加入食盐、黑胡椒粉、酱油、白酒拌匀，腌渍30分钟。② 锅内放入植物油、奶油烧热，放入鸡肉片煎熟，待两面呈金黄色时加入蒜末，炒匀出香味即可出锅。

【名师小贴士】 煎鸡脯时应先用急火煎上色，再用慢火煎至熟透，保持鸡脯外焦里嫩。鸡肉氨基酸种类多且消化率高，还含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类，常食对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、贫血虚弱等有很好的调理作用。

火辣牙签肉

【美食原料】 鸡脯肉300克，干红辣椒节20克，葱段、姜片、食盐、孜然粉、料酒、花椒粉、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 鸡脯肉切小块，加入食盐、孜然粉、花椒粉、料酒抓匀，用牙签串上，腌渍20分钟。② 锅置火上，倒入植物油烧至七成热，放入腌好的鸡肉串爆炸至鸡肉变色，立即用漏勺捞出，待油温再升高时重新倒入鸡肉串再复炸一次。③ 炒锅中加少许植物油烧热，放入干红辣椒节、葱段、姜片炆锅，倒入炸好的鸡肉串炒匀即成。



【名师小贴士】 孕产妇不宜食用油炸的鸡肉，这对胎儿和自身有不利影响。



珍珠酥皮鸡

【美食原料】 鸡胸脯肉200克，面包粉30克，面包30克，鸡蛋1个，食盐、胡椒粉、辣椒粉、料酒、蒜蓉、酱油各适量，淀粉50克，植物油500克。

【名厨巧手】 ① 面包切成小方颗粒；鸡蛋与淀粉调成鸡蛋糊；鸡胸脯肉切成块，用食盐、酱油、料酒、胡椒粉、辣椒粉、蒜蓉拌匀，腌渍10分钟。② 将鸡胸脯肉块裹上一层鸡蛋糊，再蘸上面包颗粒，撒上面包粉包裹完整。③ 锅中置火上，放入植物油烧至五成热，下入鸡胸脯肉块炸至皮面金黄、肉酥香时装盘即可。

【名厨小贴士】 此菜皮酥肉嫩，咸鲜味香。鸡肉块和面包粒切得要大小均匀。鸡肉块裹鸡蛋糊要饱满，以便面包粒蘸裹均匀。



麻辣鸡丝

【美食原料】 鸡胸脯肉350克，青尖椒、红尖椒各30克，川椒末、花椒粉、食盐、味精、鸡精、白糖、绍酒、香油、鸡汤各适量。

【名厨巧手】 ① 青尖椒、红尖椒分别去蒂、去子，洗净后切成丝；鸡胸脯肉洗净。② 锅内倒入水置火上，调入食盐，下入鸡胸脯肉煮熟，捞起放凉后切成丝备用。③ 将青尖椒丝、红尖椒丝和鸡胸脯肉丝一同放入大碗中，调入食盐、味精、鸡精、白糖、川椒末、花椒粉、绍酒、香油，淋上少许热鸡汤，拌匀即可。

【名厨小贴士】 鸡胸脯肉是属于低脂肪、高蛋白的鸡肉部位，以煮或蒸来烹调营养最佳。老年人、体弱者更宜食用。

香辣双丝

【美食原料】 净鸡胸脯肉200克，净鱼肉150克，2个鸡蛋的蛋清，淀粉30克，红辣椒15克，葱末、姜末、胡椒粉、醋、食盐、鸡精、香油、植物油各适量。

【名厨巧手】 ① 将净鱼肉、净鸡胸脯肉都切成丝，分别加少许食盐、胡椒粉、香油腌10分钟；将鸡蛋清和淀粉混合，加少许食盐调成蛋清淀粉糊。② 锅置火上，倒入植物油烧热，放入挂匀蛋清糊的净鸡胸脯肉丝和净鱼肉丝炒散，加入姜末、葱末、红辣椒、胡椒粉、食盐、鸡精翻炒片刻，再调入醋炒匀即可。



【名厨小贴士】 本菜中的鱼肉应选择那些肉嫩且刺少的鱼种，如大头鱼、鳊鱼或者草鱼腩。



宫保鸡丁

【美食材料】 鸡胸脯肉250克，花生仁50克，干红辣椒10克，花椒、食盐、醋、白糖、酱油、料酒、肉汤、淀粉、蒜片、姜片、葱段、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 锅置火上放入植物油，倒入花生仁用中火加热，不断翻动，待花生仁变色后捞起沥干油，加少许食盐拌匀。② 鸡胸脯肉洗净，用刀背拍松，轻切十字花刀，切成丁，放入碗中，加少许酱油、淀粉和植物油拌匀；干红辣椒剪成小段；将淀粉、肉汤、料酒、食盐、醋、酱油、白糖调成芡汁。③ 炒锅中放入植物油烧热，下干红辣椒段和花椒炒出香味，放入鸡胸脯肉丁炒散，加入蒜片、姜片、葱段炒香，再加入芡汁炒香，最后加入花生仁炒匀即成。

【名师小贴士】 此为四川传统名菜，传说是清末太子少保（尊称宫保）丁宝桢的家厨创制而得名。特点是鲜香细嫩，辣而不燥，略带甜酸味道。



碎米鸡丁

【美食材料】 净鸡肉250克，油炸花生仁100克，1个鸡蛋的蛋清，泡辣椒20克，大葱、料酒、食盐、湿淀粉、白糖、味精、酱油、醋、姜汁、香油、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将净鸡肉切成方丁，用料酒和食盐拌匀，再用鸡蛋清和少许湿淀粉拌成的稀蛋糊浆好，然后拌些香油。② 大葱用刀剖开，切丁；泡辣椒切小块；油炸花生仁拍碎；把料酒、白糖、味精、湿淀粉、酱油、醋和姜汁调匀成味汁。③ 炒锅中放入植物油烧热，下入净鸡肉丁炒散，再加入泡辣椒块炒几下，将调好的味汁倒入锅中炒匀，至入味后加入油炸花生仁末，翻炒均匀即成。

【名师小贴士】 鸡肉中含有较多的蛋白质和B族维生素，有抗疲劳、调虚弱的作用，是少年儿童、年老体弱者的理想选择。



香辣鸡丁

【美食材料】 鸡胸脯肉丁300克，红辣椒100克，青蒜段30克，湿淀粉25克，食盐3克，花椒粉、味精各2克，酱油、绍酒、醋、香油、植物油各适量。

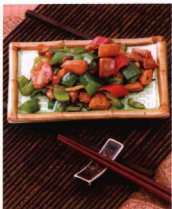
【名师巧手】 ① 鸡胸脯肉丁用食盐、酱油、绍酒、湿淀粉拌匀待用；红辣椒去蒂及子，切成小块；另将酱油、醋、味精、香油和湿淀粉混合用适量清水调成芡汁待用。② 植物油入锅烧至六成热，下入拌好的鸡胸脯肉丁炸约20秒后迅速捞出，待油温升高再将鸡肉丁复炸成金黄色，捞出沥干油分。③ 原锅留底油，放入红辣椒、青蒜段、花椒粉煸炒片刻，加入炸好的鸡肉丁翻炒至熟，烹入芡汁，炒匀即可。

【名师小贴士】 鸡肉的肉质细嫩，滋味鲜美，蛋白质易被人体吸收利用，适合多种方法烹调，有滋补养身的作用。

双椒辣鸡丁

【美食原料】 鸡肉丁300克，青尖椒、红尖椒各75克，姜片10克，1个鸡蛋的蛋清，食盐、料酒、鸡精各少许，湿淀粉25克，花生油60克。

【名师巧手】 ① 鸡肉丁用料酒、食盐腌渍入味，再用鸡蛋清和湿淀粉拌匀上浆；青尖椒、红尖椒均切成小块。② 锅内倒入花生油烧热，放入姜片、鸡肉丁煎炒至将熟，加入青尖椒块、红尖椒块和少许食盐炒香，再调入鸡精翻炒均匀即可。



【名师小贴士】 此菜滑嫩清新，香辣可口。

花椒辣鸡丁

【美食原料】 鸡胸脯肉400克，花椒15克，干辣椒段15克，食盐、味精、白糖、料酒、鸡汤、色拉油、香油各适量。

【名师巧手】 ① 鸡胸脯洗净，用刀背拍松后切成丁，调入食盐、料酒腌渍入味。② 锅置火上，下色拉油烧至七成热，下入鸡胸脯肉丁炸至金黄色，捞出待用。③ 炒锅中放入色拉油烧热，下干辣椒段、花椒炒香，放入鸡胸脯肉丁炒几下，加入鸡汤，调入食盐、味精、白糖、料酒，用急火收干汤汁，淋上香油翻匀装盘。



【名师小贴士】 炸鸡丁时要注意掌握火候，要炸干水分，但不要炸糊。也可用鸡胸脯肉来烹制。

三椒熘鸡丁

【美食原料】 鸡胸脯肉300克，青尖椒、红尖椒、泡椒各30克，鸡蛋清、葱末、姜末、干淀粉、湿淀粉、食盐、酱油、白糖、味精、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 鸡胸脯肉洗净切丁，装入碗内，加鸡蛋清、干淀粉和少许水拌匀上浆；青尖椒、红尖椒均切丁。② 锅内放植物油烧至六成热，下入挂浆的鸡胸脯肉丁滑散。③ 炒锅中再放入少许植物油烧热，下泡椒、葱末、姜末炒香，倒入鸡胸脯肉丁和青尖椒丁、红尖椒丁炒匀，调入食盐、酱油、白糖、味精炒入味，用湿淀粉勾薄芡即可。

【名师小贴士】 滑熘高、禽、鱼、肉片、丁、丝一般都需用淀粉挂浆，挂浆的作用是使肉类食品吃时鲜嫩可口，色泽晶亮。但加淀粉要适量，淀粉过多，看上去黏黏糊糊的，口感不好；淀粉过少，又起不到挂浆作用。一般按50克主料加5克干淀粉的比例挂浆较为适宜。



鸡翅

鸡翅即鸡的翅膀，也称鸡翼，又分“鸡膀”“膀尖”。鸡膀是连接鸡体至鸡翅的第一关节处，肉质较多；膀尖是鸡翅第一关节处至膀尖，骨多肉少。鸡翅中含有多量胶原蛋白及弹性蛋白等，常食可保护血管、健美皮肤，还有温中益气、补精添髓、强腰健胃等功效。

厨房指南

烹烧鸡翅，多用鸡膀，宜烤、卤、烧、酱，也可炖汤；膀尖适宜卤、酱、制汤等菜肴。

烹调鸡翅以慢火烧煮才能香浓味美，而胶原蛋白等有效的成分需长时间烧煮才可溶化。

合理搭配

鸡翅和香菇，补精添髓、强腰健胃，促进脑力，养颜防癌。

其余适宜搭配参见“鸡肉”部分。

温馨提示

感冒发热、内火偏旺之人和高血压、高血脂、胆石症患者最好忌食。



酸辣凤翅

【美食原料】 净鸡翅500克，红辣椒粒、酸泡菜粒、水发玉兰片各50克，香菇粒30克，绍酒、醋、食盐、酱油、青蒜粒、葱段、姜片、湿淀粉、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 将净鸡翅放入滚水中烫一下，从中间骨节处砍成两段；水发玉兰片切成粒。② 取瓦钵一个，用竹笋子垫底，依次放入鸡翅、醋、食盐、酱油、绍酒、葱段、姜片，添适量水用大火煮滚，改用小火煨约1小时，待鸡翅软烂时离火，去掉葱段、姜片、竹笋子。③ 炒锅内倒入色拉油烧热，下入玉兰片、红辣椒粒、香菇粒，加食盐、酱油稍炒，放入酸泡菜粒炒匀，加入鸡翅及原汤烧开，放入青蒜粒炒匀，用湿淀粉勾芡即可。

【名师小贴士】 此菜酸辣鲜香，促进食欲。富含的骨胶原蛋白有强化血管、肌肉、肌腱和养颜的作用。



干烧鸡翅

【美食原料】 鸡翅400克，猪板油50克，豆瓣40克，辣椒油30克，鸡蛋2个，淀粉、清汤、胡椒粉、姜片、蒜片、葱段、食盐、酱油、料酒、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将鸡翅洗净，用食盐、料酒、胡椒粉码匀入味；将鸡蛋和淀粉调成鸡蛋糊；猪板油去皮，切成粒，用热植物油炒熟成油丁。② 将鸡翅用鸡蛋糊拌匀，放入热植物油锅中炸至呈金黄色时捞出。③ 锅留底油，放入豆瓣炒出红色，加适量清汤稍煮后放入鸡翅、油丁、辣椒油、姜片、蒜片、葱段煮片刻，再加酱油、料酒烧透入味即可。

【名师小贴士】 此为四川风味菜，成菜色泽深红，鸡翅香嫩，味咸鲜辣，带有浓重的地方特色。



山城辣子鸡翅

美食原料 鸡翅400克，干辣椒30克，葱花、姜末、蒜末、花雕酒、花椒油、食盐、味精、植物油各适量。

名师巧手说 ① 鸡翅去净残毛，洗净，斩成小块；干辣椒用清水稍微泡洗一下。② 炒锅内倒入植物油烧热，放入鸡翅块炸至呈金黄时捞出。③ 原锅留油，下入干辣椒、姜末、蒜末炒香，放入鸡翅块炒匀，调入花雕酒、花椒油、食盐、味精翻炒入味，撒上葱花即可。

名师小贴士 鸡翅中丰富的胶原蛋白及弹性蛋白十分有益于生长发育，保护视力，促进上皮组织及骨骼的健康。烹调鸡翅时，最好以慢火烧煮。



太白鸡翅

美食原料 鸡翅中6只，干辣椒、泡椒、葱段、花生油各适量，八角、花椒、胡椒粉、食盐、白糖、糖色、味精、鲜汤、料酒、香油各少许。

名师巧手说 ① 鸡翅中去净残毛，洗净；干辣椒、泡椒分别去子，切成段。② 炒锅中放入花生油烧至五成热，放干辣椒段、泡椒段、葱段炒出香味，放入鸡翅中炸炒至变色时加入鲜汤，调入食盐、糖色、白糖、料酒、八角、花椒、胡椒粉以大火烧沸，转小火烧至鸡翅中熟软。③ 拣去八角、花椒，再用中火将汤汁收浓，调入味精、香油翻匀出锅。

名师小贴士 烹调时以慢火烧煮，才利于烧出香浓的味道，而其中的成胶原等有效营养成分，也必须经较长时间烧煮才可溶化分解。

木耳烧鸡翅

美食原料 鸡翅中500克，水发木耳80克，青蒜段25克，葱白段、姜片、蒜末各10克，湖南剁辣椒、酱油、鸡精、白糖、料酒、食盐、花生油各适量。

名师巧手说 ① 将鸡翅中洗净后改刀成块，下入沸水锅内焯去浮沫；水发木耳洗净后切成块。② 锅内倒入花生油烧至七成热，爆香葱白段、姜片和蒜末，下入鸡翅块翻炒，调入食盐、料酒、酱油和白糖，翻炒均匀使鸡翅块上色。③ 加入湖南剁辣椒炒匀后盛入碗内，上笼蒸30分钟后重新倒入炒锅内，加入木耳块同炒，调入鸡精，用大火收干汤汁，放入青蒜段炒匀即可。

名师小贴士 鸡翅含有大量可强健血管及皮肤的成胶原及弹性蛋白等，对于血管、皮肤及内脏颇具营养保健效果。





飘香鸡翅

【美食原料】 鸡翅中8个，干辣椒20克，熟芝麻10克，炼乳、食盐、鸡精、白糖、料酒、酱油、花椒、淀粉、葱、姜、花生油适量。

【名师巧手】 ① 鸡翅中洗净，加入炼乳、食盐、鸡精、白糖、料酒、酱油腌入味，拍上淀粉待用。② 锅内倒入花生油烧至六成热，下入鸡翅中炸至呈金黄色时备用。③ 炒锅中放入花生油烧热，下葱、姜、花椒爆香，加入干辣椒、鸡翅中炒透，撒上熟芝麻即可。

【名师小贴士】 干辣椒最好先剪开，要先炒出香味。



香糯鸡翅

【美食原料】 鸡翅中400克，糯米50克，红椒粒20克，香辣酱、牛肉酱、料酒、鸡精、姜片、葱段各适量，食盐少许。

【名师巧手】 ① 鸡翅中洗净，用葱段、姜片、料酒腌渍片刻；糯米用温水泡发。② 鸡翅中加入香辣酱、牛肉酱、鸡精、食盐拌匀，静置15分钟后蘸匀糯米。③ 将糯米鸡翅放入盘内，上笼蒸约8分钟，取出撒上红椒粒即可。

【名师小贴士】 常适量烹食鸡翅，对儿童生长发育和中老年人身体健康很适宜。

浓香辣锤锤

【美食原料】 鸡翅根6个，青、红尖椒各30克，干辣椒、食盐、鸡精、白糖、酱油、料酒、豆豉、八角、葱丝、姜丝、鸡汤、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 将鸡翅根洗净，切去底骨，将肉剥离骨，捏成锤子状，调入食盐、鸡精、料酒腌渍20分钟入味；青、红尖椒洗净，斜刀切小片。② 净锅置火上，放入色拉油烧热，下入鸡翅肉煎炸出香味后盛出备用。③ 锅内再下色拉油，下豆豉、姜丝、干辣椒、八角爆香，烹入料酒，放入鸡翅肉翻炒几下，加入鸡汤，调入食盐、白糖、酱油炒匀，转大火烧至汁浓入味，放入青、红尖椒片和葱丝炒匀即成。

【名师小贴士】 鸡翅中含有大量可强健血管及皮肤的成胶原及弹性蛋白等，可保护血管、皮肤及内脏。



鸡 腿

鸡腿肉蛋白质的含量比例较高,种类多,而且消化率高,很容易被人体吸收利用,有增强体力、强壮身体的作用。鸡大腿肉中含有较多的铁质,有利于改善缺铁性贫血。

常食鸡腿肉,有温中益气、补虚填精、健脾

胃、活血脉、强筋骨的功效。

在烧煮前,将整只鸡腿用叉子插洞,会让鸡腿肉更容易熟透和较易入味。

担心肥胖的人,只需把鸡腿的皮剥掉后食用,即可减少脂肪的摄入量。



辣酱鸡腿丝

【美食原料】 鸡腿300克,脆皮花生米60克,辣椒酱50克,熟芝麻20克,芝麻酱5克,食盐、花生酱、香油各3克,白糖、味精各少许,植物油、辣椒油各适量。

【名厨巧手】 ① 锅内放适量水烧开,下入鸡腿煮熟后捞出,将煮熟的鸡腿去骨,取肉撕成丝;脆皮花生米碾碎;熟芝麻碾成碎末。② 炒锅置火上,放入植物油烧热,倒入熟芝麻末、花生酱、芝麻酱、食盐、白糖、味精炒香。③ 放入鸡腿肉丝和辣椒酱翻炒均匀,加入辣椒油和香油,撒上花生碎即可。

【名厨小贴士】 成菜香辣鲜美,促进食欲。鸡腿肉易消化吸收,常食可强体力、补虚弱、养精神。



川味鸡腿

【美食原料】 鸡腿300克,鸡蛋、淀粉、食盐、味精、绍酒、花椒粉、孜然、川椒末、葱段、姜丝、花生油适量。

【名厨巧手】 ① 鸡腿洗净,将鸡肉拍松一些,调入食盐、味精、绍酒、花椒粉腌渍30分钟入味,打入鸡蛋,加入淀粉拌匀。② 锅置火上,倒入花生油烧热,放入准备好的鸡腿炸熟,捞起控油备用。③ 炒锅内放入少许花生油烧热,放入姜丝、孜然、川椒末煸香,再加入鸡腿迅速炒匀,放入葱段炒软即可。

【名厨小贴士】 炸鸡腿时最好分两次炸制,先将鸡腿炸香后捞出,待油温升高,再复炸至成熟。也可选用大鸡腿斩成块后烹调此菜。



东安鸡丝

【美食原料】 鸡腿肉400克，小米椒30克，植物油100克，料酒、米醋、香油、辣椒油、湿淀粉各25克，食盐、姜丝、花椒粉各少许，鸡汤适量。

【名师巧手】 ① 小米椒切成丝；鸡腿肉洗净后放入鸡汤锅内，煮至六成熟，捞出待凉，去骨取肉，切成丝，加入辣椒油、姜丝、食盐、米醋拌匀，上笼蒸一下后取出。② 锅内倒入植物油烧至六成热，下入姜丝、花椒粉、小米椒丝煸炒出香味，加入鸡腿肉丝，烹入料酒，调入食盐、米醋、鸡汤烧至入味，用湿淀粉勾芡，淋入香油即可。

【名师小贴士】 此菜有酸、辣、香、甜、烂、嫩六大特点。鸡腿肉含铁丰富，为了食物补铁效果更佳，烹煮时加入一些醋；如果油炸，则应加一点柠檬汁，或是把鸡腿取肉撕碎后拌入醋食用。



泡椒爆鸡腿丁

【美食原料】 鸡腿500克，泡椒丝、泡姜丝各60克，净洋葱50克，色拉油、葱丝、花椒、干辣椒、生抽、胡椒粉、食盐、料酒、香菜末各适量。

【名师巧手】 ① 鸡腿去骨后将肉切成小丁，加食盐、料酒、胡椒粉腌渍30分钟；净洋葱切成小块。② 锅内倒入色拉油烧至七成热，下入鸡腿肉丁滑约5分钟，捞出待用。③ 原锅留底油，放花椒、干辣椒爆香，下入鸡腿肉丁翻炒，加入泡椒丝、泡姜丝炒出香味，再放入洋葱块、葱丝炒匀，调入生抽、食盐，撒上香菜末即可。

【名师小贴士】 泡椒的酸辣配以鸡丁的嫩香，酸辣可口，宜下饭佐酒。鸡丁滑油时油温不宜过高，以免粘连，不易熟透。配菜如用泡酸白菜，酸辣爽口，为湘菜中的传统口味。



什锦香辣丁

【美食原料】 鸡腿肉300克，虾仁、青椒丁、红椒丁、冬笋丁、花生米各50克，肉汤75克，湿淀粉40克，酱油30克，豆瓣酱25克，姜末、蒜片15克，植物油适量，花椒粉、食盐各少许。

【名师巧手】 ① 将鸡腿肉、虾仁分别洗净，切成丁。② 锅内放入植物油烧热，下入鸡腿肉丁、虾仁丁、冬笋丁稍炒，放入花椒粉、姜末、蒜片同炒片刻。③ 将豆瓣酱、青椒丁、红椒丁、花生米放入锅内，加入酱油用大火快炒，烹入肉汤烧沸，调入食盐，用湿淀粉勾芡即可。

【名师小贴士】 什锦丁的材料可以随心所欲安排，可依个人口味加入其他食材。

腊 鸡

腊鸡色泽金黄，肉质细腻，油润味鲜甜，腊香浓郁，蒸制、煮食皆美味可口，是我国南方湖北、湖南、广东、四川等地的传统禽肉制品。

腊鸡食用前应洗净杂物，充分浸泡，这样腊

鸡会回软，脱去部分盐分，降低咸度。腊鸡可以蒸、炒、炸等方法烹调。如切块后入蒸锅，加姜、葱、黄酒等料煮食；剁小块加生姜、辣椒、料酒同炒；或用热油炸香后再炒或蒸。

湘味腊鸡腿

美食原料 腊鸡腿250克，红椒圈100克，浏阳豆豉50克，葱段10克，蒜末、香油、食盐、味精各少许，植物油50克。

名师巧手 ① 腊鸡腿洗净后剁成块，上笼蒸30分钟后取出。② 锅置旺火上，放入植物油烧至五成热，加入蒜末、浏阳豆豉和腊鸡腿块煸香，放入红椒圈、食盐煸炒至断生。③ 调入味精翻炒均匀，撒上葱段，淋入香油即可。

名师小贴士 腊鸡腿要带皮炒制才有风味。腊鸡腿水分含量要足，如不足可采用过油的方法。

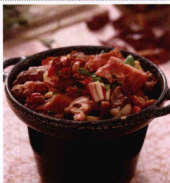


土家腊鸡钵

美食原料 腊鸡600克，水发黄豆100克，蒜瓣50克，干辣椒30克，青椒片、红椒片各20克，姜片、花雕酒（料酒）各10克，花椒粒5克，葱花、食盐、鸡精、胡椒粉各少许，清汤、植物油各适量。

名师巧手 ① 腊鸡泡洗后剁成块，下入沸水锅内焯约3分钟备用。② 锅内放入植物油烧热，用姜片、花椒粒爆锅，下入干辣椒、水发黄豆、腊鸡块，加入花雕酒炒香，烹入清汤，调入食盐、鸡精煨30分钟。③ 放入蒜瓣煨5分钟，再加入青椒片、红椒片煨透，盛入钵内，加入胡椒粉、葱花即可。

名师小贴士 地道的湖南风味，香辣可口。将鸡块内的水分炒干，看上去微微焦黄时加入花雕酒（料酒），可去腥增香。

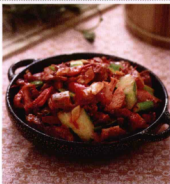


风味腊三绝

美食原料 腊鸡250克，腊鱼、腊鸭各100克，黄瓜片80克，青椒片、红椒片各50克，姜片、蒜瓣、豆瓣酱、辣椒粉各5克，花椒2克，高汤100克，色拉油适量。

名师巧手 ① 将腊鸡、腊鱼、腊鸭均剁成块，用热水泡1小时，捞出沥干，投入热色拉油锅中炸酥，倒出沥净油分。② 锅内放入色拉油烧至六成热，用旺火煸香姜片、花椒、豆瓣酱、辣椒粉、蒜瓣，放入炸好的腊鸡块、腊鱼块、腊鸭块同炒，烹入高汤后改小火焖3分钟。③ 放入黄瓜片、青椒片、红椒片，炒至收汁即可。

名师小贴士 此菜油多汁少，腊味浓郁，香辣扑鼻。



鸡 爪

鸡爪在美食家的食谱上称做“凤爪”，也称“凤足”“鸡掌”，在南方更是一道上档次的名菜。鸡爪的营养价值颇高，含有丰富的钙质及胶原蛋白，适当多吃不但能软化血管，还具有美容养颜的功效。

鸡爪多皮、筋，胶质大，常用于煮汤，也宜于卤、酱、烧，常见的如卤鸡爪、酱鸡爪。质地肥厚的鸡爪还可用于煮熟后脱骨拌食，脆嫩可口，如椒麻鸡掌、拆骨鸡掌。



泡椒凤爪

【美食材料】 鸡爪400克，泡辣椒30克，干辣椒、白醋、食盐、味精、料酒、姜片、葱段、高汤各适量。

【名师巧手】 ① 鸡爪斩去爪尖，处理干净。② 炒锅置火上，倒入高汤烧开，调入白醋、料酒、食盐、味精，放入鸡爪、泡辣椒、干辣椒、姜片、葱段，将鸡爪炖煮至熟透入味，起锅稍凉后盛盘。

【名师小贴士】 也可先用少许油把干辣椒、鸡爪炒一下，然后再加高汤、泡辣椒和各种调味料炖煮。



香辣凤爪

【美食材料】 鸡爪500克，蒜片、香辣酱各30克，湿淀粉10克，辣椒粉5克，食盐、白糖、香油、味精、胡椒粉各少许，鸡汤100克，姜末、葱节、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 鸡爪去掉爪尖，用碱水浸泡2小时，加白糖拌匀，用热植物油炸至呈金黄色，取出再用碱水泡2小时，入锅煮烂。② 锅内倒入植物油烧热，下入姜末、葱节炒香，去掉姜末、葱节，放入蒜片和香辣酱煸炒，加入鸡爪翻炒。③ 添入鸡汤烧开，调入食盐、味精、胡椒粉、辣椒粉稍焖，用湿淀粉勾芡，淋上香油即可。

【名师小贴士】 此菜皮烂骨酥，香味美。



野山椒煮鸡爪

【美食材料】 鸡爪500克，野山椒200克，生姜20克，花椒、八角、食盐、鸡精各适量。

【名师巧手】 ① 鸡爪洗净，对半切开；野山椒去蒂；生姜去皮，切成片。② 锅内放入适量水烧沸，下入鸡爪煮滚。③ 加入野山椒、姜片、八角、花椒，煮至鸡爪将熟，调入食盐、鸡精煮至熟烂即可。

【名师小贴士】 此菜鸡爪滑嫩，咸鲜微辣，回味微酸，山椒味浓郁。

椒麻凤爪

【美食原料】 鸡爪400克，花椒15克，干辣椒30克，酱油、八角、葱段、姜片、蒜蓉、料酒、香油、食盐、味精、植物油各适量，椒麻汁3大匙。

【名师巧手】 ① 鸡爪斩去甲尖，处理干净，斩块，加入葱段、姜片、料酒拌匀后静置2小时。② 锅置火上，加适量水，加入八角、酱油和食盐，放入鸡爪块烧卤至上色入味后捞出，拌入椒麻汁备用。③ 炒锅置火上，放入植物油烧热，下入干辣椒、蒜蓉、花椒炒香，再加入鸡爪块翻炒均匀，调入少许食盐、味精，淋上香油即可。

【名师小贴士】 山椒凤爪分两种，一种是脱骨的，一种是不脱骨的。如果是不脱骨的制作，腌渍鸡爪的时间就要长一点，入味充足。



川椒烧鸡爪

【美食原料】 鸡爪400克，干川椒、酱油、植物油各适量，姜片、白糖、食盐、鸡精、八角、花椒、橘皮各少许。

【名师巧手】 ① 将鸡爪去净趾尖后处理干净，放开水锅里煮约10分钟，捞起沥干备用。② 锅置火上，放入植物油烧热，下花椒炸出香味，去掉花椒，然后加入白糖以小火将白糖刚刚化开时，马上放入鸡爪，加入酱油翻炒至鸡爪上色。③ 加入适量水，放姜片、八角、干川椒、橘皮、食盐、鸡精，以大火烧开后，加盖转小火慢炖至鸡爪熟烂即可。

【名师小贴士】 也可把每个鸡爪切成两块再烧，更易入味。烧制时汤要一次加够，鸡爪越熟烂越入味可口。



辣子鸡爪

【美食原料】 鸡爪400克，干辣椒50克，花椒5克，鸡蛋1个，淀粉、食盐、鸡精、料酒、白糖、葱段、姜末、蒜泥、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 鸡爪洗净，每个斩成2~3块，加入少许食盐、姜末、葱段拌匀，腌渍入味待用；鸡蛋打匀，加入淀粉拌匀，制成鸡蛋糊。② 将鸡爪块放入鸡蛋糊中拌匀，捞起下入七成热的植物油锅中炸至酥香后待用。③ 锅留底油，将干辣椒、花椒、蒜泥炒香，放入鸡爪块炒匀，加少许水，调入料酒、食盐、鸡精、白糖，炒匀入味即可。

【名师小贴士】 去掉花椒，增加蒜泥量，即可制成蒜香辣鸡爪。加入醋烹调，还可制成酸辣口味。



鸡 杂

鸡杂常用的包括鸡肝、鸡心、鸡胗。鸡肝有助于补血养生，健美皮肤，保护视力，防衰老，抗肿瘤；鸡心则可滋补心脏，保护心血管，镇静神经；鸡胗有消食导滞、促进消化的作用。

鸡肝色紫红，肉质细嫩，适宜卤、炸、炒。如：卤鸡肝，炸鸡肝。鸡肝一定要仔细清洗，并用清水浸泡30分钟。

鸡胗肉为紫红色，质韧，熟后脆嫩，口感好。宜制冷、热菜肴。常用于炸、爆、卤等，如：炸鸡

胗、爆鸡花、卤鸡胗。选用的鲜鸡胗要先洗干净，然后用开水烫一遍去异味。

鸡心肉色紫红，形呈锥形，质韧，宜炒、爆、烩、炸、卤，常与鸡肝同用。如：香卤鸡心。鲜鸡心外表附有油脂和筋络，内含污血，须先处理漂洗，然后经焯水后再炒才好吃。

贫血者和常在电脑前工作的人宜适当多吃点鸡杂。



酸辣鸡杂

美食原料 鸡杂200克，酸豆角150克，指天椒10克，食盐、味精、酱油、花椒粉各少许，色拉油适量。

名师巧手 ① 将酸豆角用清水泡洗，切成段；鸡杂洗净后划上花刀，切块，用沸水焯一下后出锅，加食盐、酱油腌渍片刻；指天椒切成小段。② 炒锅置火上，倒入色拉油烧热，下入鸡杂块、酸豆角段炒出香味备用。③ 锅内再放色拉油烧热，放入指天椒段爆炒一下，加入鸡杂块、酸豆角段同炒，调入食盐、花椒粉、味精炒匀即可。

名师小贴士 酸豆角和鸡杂非常爽口，可增进食欲。



猪血炒鸡杂

美食原料 净鸡胗、净鸡肝、净鸡肠各100克，猪血200克，青椒圈、红椒圈各50克，香菜段10克，姜末、蒜蓉、食盐、味精、湖南辣椒酱、豆瓣酱、蚝油、湿淀粉、鲜汤、植物油各适量。

名师巧手 ① 猪血切成块，入沸水锅稍余后捞出；净鸡胗去掉筋膜后切成片；净鸡肝切片；净鸡肠用沸水焯一下，切成段。② 将切好的鸡胗片、鸡肝片、鸡肠段用食盐、味精和湿淀粉拌匀上浆，下入热植物油锅内快速过油后捞出。③ 原锅留底油，下姜末、蒜蓉煸香，加入豆瓣酱、湖南辣椒酱、青椒圈、红椒圈、蚝油翻炒，烹入鲜汤烧开，调入食盐，放入猪血块、鸡胗片、鸡肝片、鸡肠段、香菜段烧开，用湿淀粉勾芡炒匀装盘即可。

名师小贴士 猪血和鸡杂不宜久炒，汤汁的多少须掌握好，不宜太多。

鸭 肉

鸭肉营养价值高，适于滋补，是各种美味名菜的主要原料。鸭肉含较多蛋白质，脂肪适中且分布较均匀，还富含B族维生素和维生素E，易于消化。具有滋阴补虚、利尿消肿、健脾清暑、抗衰延年 and 预防心血管疾病的功效。

厨房指南

老鸭营养价值最高，烧、煮、炖等是不错的烹调方法。炖老鸭时加入几片腊肉或火腿，能增加鸭肉和鸭汤的鲜香滋味。

合理搭配

鸭肉和土豆，利于消化，防治便秘，保护心脏，补血消肿。

鸭肉和山药，滋补养生，抗衰老，减肥消肿。

鸭肉和芋头，补益肝肾，通便，增强免疫力。

鸭肉和腐竹，防治心血管疾病，抗癌防衰，养颜益肤，补充脑力。

温馨提示

糖尿病人和放疗、化疗的癌症患者以及肺结核患者、肝硬化腹水者、肾炎浮肿者都宜食鸭肉。

平素身体虚寒者，因受凉引起食欲不振、胃痛、腰痛、痛经等症者，以及腰痛腹泻者，都不宜食鸭肉。

鸭肉不可与核桃、甲鱼、木耳和荞麦同食。

苦瓜炒子鸭

【美食原料】 子鸭600克，苦瓜100克，红辣椒30克，姜片10克，食盐、白酒、味精、辣椒油各少许，植物油100克，高汤适量。

【名师巧手】 ① 子鸭宰杀后去毛及骨，取鸭肉切成片；苦瓜去瓤及子，斜刀切成片；红辣椒切小段。② 炒锅内倒入植物油烧至六成热，下入姜片、红辣椒段、鸭片用大火煸炒出香味，烹入高汤、白酒以中火烧开。③ 调入辣椒油、食盐、味精，放入苦瓜片，以大火翻炒至成熟即可。

【名师小贴士】 此菜咸鲜微辣，清爽可口。特别适宜体内热、体质虚弱、食欲不振、大便干燥和水肿之人食用。



香辣五花鸭

【美食原料】 麻鸭1只，五花肉片50克，红辣椒段50克，姜片、葱花各10克，料酒、酱油、食盐、味精各适量，色拉油150克。

【名师巧手】 ① 麻鸭宰杀，剥下鸭脚，放入冷水中浸泡，将鸭肉斩成大块，鸭肝洗净，鸭肫剖成菊花形。② 锅内倒入色拉油烧热，放入鸭头、鸭脚、鸭肝、鸭肫炸至金黄色后捞出。③ 原锅留底油，用大火将五花肉片煸出油，投入鸭块炒至橘黄色，再放入鸭头、鸭脚、鸭肝、鸭肫、红辣椒段炒干，调入料酒、酱油、食盐、姜片，添入清水烧开，用小火烧10分钟，再调入味精，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 此菜香辣味浓，对体弱有调养功效。





烧糍耙鸭

【美食材料】 净土鸭1只(约750克), 糍耙250克, 红油50克, 湖南辣椒酱40克, 豆瓣酱20克, 蚝油10克, 酱油5克, 味精、八角、桂皮各少许, 色拉油适量。

【名师巧手】 ① 将净土鸭斩成块; 糍耙下入热色拉油锅中, 用旺火炸至金黄色后出锅, 放入盘内。② 锅内留少许油, 放入豆瓣酱、湖南辣椒酱、蚝油、酱油、红油、八角、桂皮煸香, 加入鸭块翻炒5分钟, 添适量清水烧开。③ 用小火煨30分钟至鸭块熟烂, 调入味精, 出锅盛在糍耙上即可。

【名师小贴士】 此菜糍耙软糯, 香辣可口, 具有浓郁的湘西风味。糍耙是用熟糯米饭搅拌成泥制作而成的。



血耙鸭块

【美食材料】 鸭1只(约800克), 糯米100克, 红辣椒块30克, 姜片、清汤各适量, 辣酱10克, 食盐5克, 色拉油150克。

【名师巧手】 ① 将鸭宰杀, 把鸭血灌入糯米中, 洗净斩断鸭头、鸭脚, 除去鸭颈和脊骨, 取鸭肉剁成块, 鸭肝、鸭肫留用。② 将加入鸭血的糯米拌匀, 上笼用大火蒸熟, 取出待凉后切片, 下入色拉油锅内用小火浸炸至酥后捞出, 再放入鸭头、鸭脚炸至鸭脚起泡后捞出。③ 锅内倒色拉油烧热, 放入鸭块、鸭肝、鸭肫炒干, 加姜片、辣酱炒至变色, 烹入清汤, 再加入食盐、鸭头、鸭脚, 用中火焖至肉酥汁浓, 放入红辣椒块和炸好的鸭血耙翻匀即可。

【名师小贴士】 血耙酥香, 酱香味辣, 色彩红润。



魔芋烧鸭

【美食材料】 净肥鸭半只(约750克), 魔芋200克, 水发香菇、红辣椒片各30克, 青蒜片25克, 酱油、绍酒各20克, 姜片、葱段各10克, 湿淀粉、食盐、八角、桂皮、味精、胡椒粉各少许, 花生油50克。

【名师巧手】 ① 将净肥鸭剁成块, 水焯后捞出; 魔芋切成块, 余水后捞出; 水发香菇切成两半。② 锅内倒入花生油烧热, 下入姜片、葱段、八角、桂皮炒出香味, 加入鸭块、香菇、酱油、绍酒炒至变色, 添入清水用大火烧开, 改小火烧至熟烂。③ 放入魔芋块, 调入食盐略烧入味, 加入红辣椒片、味精、胡椒粉, 用湿淀粉勾芡, 撒上青蒜片炒匀即可。

【名师小贴士】 魔芋有降血脂、降血糖、降血压、减肥、保健、通便等多种功效。鸭肉可大补虚劳, 补血行水, 养胃生津, 可治身体虚弱、营养不良性水肿。



槟榔辣鸭

美食原料 鸭1只(约1000克), 青辣椒片、红辣椒片各25克, 料酒20克, 姜片15克, 干槟榔、葱段各10克, 味精、白糖、豆瓣酱各5克, 八角、桂皮、香叶、草果、丁香各2克, 酱油、色拉油、食盐各适量。

名师巧手 ① 将鸭宰杀洗净后斩成块, 放入沸水锅中焯后捞出。② 锅内放色拉油烧热, 下入姜片、豆瓣酱、八角、桂皮、香叶、草果、丁香, 用大火煸香, 放入鸭块炒匀, 加入料酒、食盐、味精、酱油、白糖和适量水。③ 加入葱段、青辣椒片、红辣椒片和干槟榔炒匀, 用小火煨至鸭块熟烂即可。

名师小贴士 槟榔味香浓, 口味鲜辣。烹调前应先要把鸭子尾端两侧的臊豆去掉, 这样可去腥提鲜。



洞庭香辣鸭块

美食原料 洞庭湖麻鸭1只(约1200克), 红椒末30克, 干红椒25克, 蒜蓉15克, 食盐、湖南辣椒酱、姜片各10克, 料酒、蚝油、红油、芝麻酱、鸡精、酱油、八角、桂皮、香叶各少许, 花生油、脆浆、高汤各适量。

名师巧手 ① 洞庭湖麻鸭宰杀后去净毛及内脏, 洗净, 放入冷水锅中用中火烧开, 去尽血污, 用小火煮约50分钟后捞出沥干, 鸭子表面抹上一层脆浆, 下入热花生油锅内炸至金黄后取出。② 锅内放入花生油烧热, 下入姜片、八角、桂皮、香叶、干红椒炒香, 烹入高汤, 放入麻鸭, 调入食盐、鸡精、料酒、蚝油、酱油、芝麻酱, 用文火焖约10分钟, 改大火收汁, 捞出鸭子切成块, 摆盘。③ 将蒜蓉、红椒末、湖南辣椒酱、红油调成油辣汁, 淋在鸭块上即可。

名师小贴士 此菜肉质酥烂, 香辣可口。

辣炒血鸭

美食原料 子鸭1200克, 鸭血100克, 姜片、红椒片各75克, 青蒜段50克, 剁辣椒30克, 湿淀粉20克, 米酒10克, 食盐、面酱、鸡精、植物油、米醋各适量。

名师巧手 ① 将子鸭宰杀治净, 去除内脏, 鸭血滴入放有米醋的碗内, 以防止鸭血凝固, 鸭肉剁成4厘米见方的小块, 焯水后捞出。② 锅内倒入植物油烧至七成热, 放入红椒片煸出香味, 加入鸭块用大火炒干水分, 放入面酱、姜片、剁辣椒、食盐和米酒, 用中火焖约5分钟。③ 调入鸡精, 用湿淀粉勾薄芡, 倒入鸭血, 放入青蒜段炒匀即可。

名师小贴士 此菜色重味香, 非常有湖南地方特色。





嫩姜炒鸭条

【美食材料】 净子鸭1只，嫩姜片100克，红辣椒片25克，湿淀粉20克，葱段15克，绍酒10克，酱油、食盐、鸡精、醋、胡椒粉、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 净子鸭取肉，切成小条。先用食盐、酱油、胡椒粉拌匀入味，再用湿淀粉上浆，下入热花生油锅内滑散至熟。② 炒锅内倒入花生油烧热，下入嫩姜片煸炒出香味，加入红辣椒片、葱段略炒。③ 放入鸭肉条翻炒至熟，调入绍酒、醋、食盐、鸡精即可。

【名师小贴士】 此菜滑软脆嫩，鲜咸香辣。



湘西土匪鸭

【美食材料】 草鸭1只（约1500克），胡萝卜50克，啤酒1瓶，姜片、豆瓣酱各20克，香菜段、蒜末、干红椒段各10克，桂皮、花椒、食盐、老抽、辣椒粉各5克，茴香3克，八角2克，色拉油50克。

【名师巧手】 ① 将草鸭宰杀治净，剥成条块，用沸水焯1分钟后捞出；胡萝卜切片，焯水后捞出待用。② 锅内放入色拉油烧至六成热，放入豆瓣酱、姜片、八角、桂皮、花椒、茴香，用大火煸香，加入干红椒段、鸭块煸炒片刻，调入老抽翻炒至变色，倒入啤酒烧开，放入高压锅内压8分钟后出锅。③ 原锅留底油，放入姜片、蒜末、辣椒粉煸香，加入鸭块用中火煸炒1分钟，放入胡萝卜片炒熟，调入食盐，撒上香菜段即可。

【名师小贴士】 此菜鸭块酥香，烂而不腻，味道鲜辣。



酸菜煮黄鸭

【美食材料】 黄鸭1只（约750克），干酸菜30克，料酒15克，姜丝、葱段各10克，辣椒粉、食盐、干紫苏、味精、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 黄鸭宰杀洗净后切成块，用食盐、味精、料酒拌匀腌渍入味；干酸菜、干紫苏均用温水泡发，切成碎粒。② 锅内倒入色拉油烧至七成热，放入鸭块炸至呈金黄色时捞出。③ 原锅留底油，下入姜丝、辣椒粉、酸菜粒煸香，烹入料酒，添入清水、紫苏粒，加入鸭块，用中火煮至入味，加入葱段即可。

【名师小贴士】 此菜辣鲜爽，肉质细嫩。鸭肉与酸菜一同入菜，有消除油腻和增进食欲的作用。干酸菜可用红薯叶制成。

泡椒鸭片

美食原料 鸭胸脯肉400克，泡椒60克，食盐、味精、料酒、胡椒粉、辣椒油、花椒油、湿淀粉、葱末、姜末、蒜末、色拉油各适量。

名师巧手 ① 鸭胸脯肉切成片，加食盐、味精、料酒、胡椒粉拌匀，腌渍入味，用湿淀粉上浆。② 锅中放色拉油烧至五成热，下鸭胸脯肉片滑熟装盘。③ 炒锅内放入色拉油和辣椒油烧热，爆香葱末、姜末、蒜末，加入泡椒、花椒油炒香，倒入鸭胸脯肉片翻匀即可。

名师小贴士 泡椒一定要炒透至辣香味充分透出，才可以体现出这道菜的特点。



干锅手撕酱板鸭

美食原料 湖南酱板鸭1只，香干条50克，红椒条30克，姜末、蒜末各20克，干锅油40克，红油15克，米酒10克，芹菜段8克，食盐、芝麻各3克，胡椒粉2克，植物油适量。

名师巧手 ① 湖南酱板鸭上笼用旺火蒸5分钟后取出，去大骨，把肉撕成条，下入热植物油锅内稍炸一下待用；香干条下入热植物油锅内用小火炸至金黄，捞出放入干锅内垫底。② 锅内倒入适量干锅油，加入红油、食盐炒匀，出锅倒在香干内。③ 另取锅置火上，倒入干锅油、红油、红椒条、姜末、蒜末、芹菜段、米酒、芝麻、胡椒粉，放入鸭肉条用中火煸炒几下，出锅倒入干锅内即可。

名师小贴士 此菜干、辣、香，酱香味浓，诱人食欲。

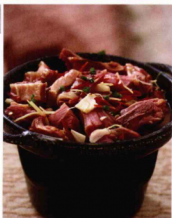


干锅腊鸭

美食原料 腊鸭600克，干红椒丝15克，辣椒油10克，姜丝、蒜片各8克，料酒7克，香醋、香油、葱花各5克，白糖、五香粉、花椒各3克，味精2克，高汤、植物油各适量。

名师巧手 ① 腊鸭洗净，放入清水锅内以中火煮1小时，取出切成块。② 锅内倒入植物油烧热，投入姜丝、花椒、鸭块，用大火煸炒3分钟，烹入料酒、香醋，加入白糖，放入干红椒丝、蒜片炒香。③ 倒入高汤，调入味精、五香粉、辣椒油以小火煨1分钟，出锅装入干锅内，撒上葱花，淋入香油，带火上桌即可。

名师小贴士 此菜鲜辣可口，回味悠长，有熏腊香味。





玉米炒鸭丁

【美食材料】 鸭肉丁200克，玉米粒100克，红椒丁、干红椒末各20克，湿淀粉5克，姜片、蒜片、食盐、味精、料酒、蚝油各3克，白糖、白醋各2克，鲜汤、植物油、湖南辣椒酱各适量。

【名师巧手】 ① 鸭肉丁用食盐、味精、料酒和湿淀粉拌匀，腌渍入味，下入热植物油锅中滑油后捞出。② 锅内倒入植物油烧热，下姜片、蒜片和干红椒末煸香，加入玉米粒、鸭肉丁、红椒丁一同翻炒。③ 调入食盐、味精、白糖、白醋、湖南辣椒酱，烹入鲜汤焖至汤汁收干，加入蚝油翻匀即可。

【名师小贴士】 玉米最好选用奶油玉米，会使菜味更香。亦可选用罐装甜玉米。



苦瓜炒鸭丁

【美食材料】 嫩子鸭1000克，苦瓜丁300克，蒜子50克，干辣椒段、料酒各20克，红椒丁10克，姜片、湿淀粉各5克，食盐、味精、蚝油各3克，鸡精、酱油、白糖各少许，鲜汤适量，植物油50克。

【名师巧手】 ① 将嫩子鸭宰杀去毛及内脏，洗净后砍成1.5厘米见方的丁；苦瓜丁焯水后放凉。② 锅置旺火上，放入植物油烧至五成热，下入姜片、干辣椒段煸香，放入鸭丁煸干水分，烹入料酒，加酱油上色，放入蒜子，用食盐、味精、蚝油、鸡精、白糖调味。③ 加入鲜汤用小火焖至鸭丁软烂，放入红椒丁、苦瓜丁，改旺火收浓汤汁，用湿淀粉勾芡即可。

【名师小贴士】 此菜鸭肉鲜香软烂，苦瓜脆嫩爽口。

透味鸭下巴

【美食材料】 鸭下巴500克，葱花15克，湖南辣椒酱、料酒、姜末各10克，熟芝麻、食盐、豆瓣酱各5克，红曲粉4克，味精、八角、桂皮、香油各2克，鲜汤500毫升，干红椒末、酱油、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 鸭下巴处理干净，放入沸水锅中，加红曲粉焯水后捞出待用。② 鲜汤倒入锅内，加入食盐、味精、酱油、料酒、豆瓣酱、湖南辣椒酱、姜末、干红椒末、八角、桂皮，用旺火烧开后放入鸭下巴，转用小火煨至熟透入味后出锅。③ 另取锅，倒入植物油烧至六成热，放入鸭下巴炸至皮酥，捞出沥油，整齐地摆入盘内，撒上葱花和熟芝麻，淋上香油即可。

【名师小贴士】 此菜有健脾去湿、舒筋活络的功效。



鸭翅

鸭翅是鸭全身最好吃的部位，因多运动而肌肉较多，肉质紧密，味道鲜美。可大补虚劳、补血行水、养胃生津、清热健脾，有助于防治身体虚弱、

病后体虚、营养不良性水肿。

鸭翅味美滋养，适宜用烧、卤、酱、炒等方法烹调。

风味鸭翅

【美食原料】 鸭翅500克，鲜花椒20克，食盐、味精、绍酒、白糖、葱丝、姜丝、花椒粉、辣椒油、酱油、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 鸭翅处理干净，斩成块，放入锅内，加入酱油、食盐、味精、白糖和适量水煮至成熟。

② 炒锅中放花生油烧热，放入葱丝、姜丝、鲜花椒炒香，烹入绍酒，放入鸭翅块炒匀，再加入花椒粉、辣椒油翻炒入味即可。

【名师小贴士】 糖尿病人和放疗、化疗的癌症患者、肺结核患者、肝硬化腹水者及肾炎浮肿者都适宜食用鸭肉。而腹泻、脚气、外感风寒和外科化脓等患者都应忌食鸭肉。



鸭舌

鸭舌主要含维生素A和钾、钙、磷、硒等多种矿物质，脆嫩鲜美。鸭舌可用炒、烧、卤、拌、蒸、烩等多种方法烹制。卤制鸭舌时要用中火，

炒的时候要用旺火，且动作要迅速，使鸭舌受热均匀。

香辣鸭舌

【美食原料】 鸭舌500克，干红椒段20克，红油25克，白芝麻10克，葱花、香油、食盐各5克，味精少许，卤水、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 鸭舌洗净，放入沸水锅内焯水，取出过凉，下入卤水锅内煮30分钟，捞出待用。② 锅置旺火上，放入植物油烧至五成热，下入鸭舌炸至表面呈枣红色，倒入漏勺沥干油。③ 另取锅，放入红油和少许植物油烧热，下干红椒段、白芝麻煸香，加入鸭舌，用食盐、味精调味后炒匀，撒上葱花，淋入香油即可。

【名师小贴士】 此菜干爽香辣。炒制时宜大火快炒。



鸭 掌

鸭掌含有丰富的胶原蛋白，和同等质量的熊掌的营养相当。掌为运动之基础器官，筋多，皮厚，无肉。筋多则有嚼劲，皮厚则含水分多，肉少则易

入味。从营养学角度讲，鸭掌多含蛋白质，低糖，少脂肪，因此可称鸭掌为绝佳减肥食品。

鸭掌适宜用烧、卤、蒸、烩等多种方法烹制。



青椒炒鸭掌

【美食原料】 去骨鸭掌300克，青椒圈100克，鲜汤25克，香辣酱10克，蒜片、姜片各6克，湿淀粉4克，青蒜段、食盐、料酒、红油各5克，香油2克，植物油适量。

【名师巧手】 ① 去骨鸭掌处理干净，顺剖成两半，用食盐、料酒、湿淀粉拌匀上浆，下入七成热的植物油锅内滑油至熟，倒入漏勺沥油。② 锅内放入植物油烧热，下入姜片、蒜片、青椒圈爆香，调入食盐拌炒，加入鸭掌炒匀，放入香辣酱，烹入鲜汤，再加入青蒜段焖至入味。③ 用湿淀粉勾芡翻匀，淋入红油和香油拌匀即可出锅。

【名师小贴士】 鸭掌一定要多焖烧一下才会更好入味。



香辣鱼泡鸭掌

【美食原料】 净鸭掌500克，鱼泡200克，小米辣椒粒、香菇粒各25克，红椒粒、青蒜粒各10克，料酒、陈醋、姜末各5克，食盐、蚝油、鸡精、酱油各少许，植物油、香油、湿淀粉各适量。

【名师巧手】 ① 净鸭掌用食盐和料酒拌匀；鱼泡洗净切破，用食盐、料酒码味。② 净锅置旺火上，倒入植物油烧至六成热，放入鸭掌和鱼泡过油至断生，倒入漏勺沥油。③ 锅内留底油，下入小米辣椒、红椒粒、青蒜粒、香菇粒和姜末炒香，倒入鸭掌、鱼泡，调入鸡精、酱油、蚝油炒匀，烹入陈醋，用湿淀粉勾芡，淋上香油炒匀盛盘，将鸭掌摆入盘子四周，鱼泡放中间即可。

【名师小贴士】 此菜造型美观，酸辣爽脆。

鸭 血

鸭血含有丰富的蛋白质、铁、铜、钙等矿物质元素，有补血和清热解毒作用，有助于防治缺铁性贫血。鸭血一般比起猪血颜色要暗，腥味大，弹性较好，细腻而嫩滑。食用时无论烧、煮一定要煮透，烹调时应配有葱、姜、辣椒等作料用以去味。

另外也不宜单独烹饪。

动物血不宜食用过多，以免增加体内的胆固醇。高胆固醇血症、肝病、高血压和冠心病患者应少食。

毛血旺

美食原料 鸭血400克，四川火锅料半包，午餐肉150克，牛百叶150克，黄豆芽200克，鳊鱼1条，干红辣椒15克，花椒15克，高汤、植物油各适量，食盐、料酒各少许。

名师巧手 ① 鸭血和午餐肉均切成片；牛百叶切丝；鳊鱼杀洗后切成段；黄豆芽用植物油炒匀盛入大碗。② 鸭血片、鳊鱼段和牛百叶丝分别氽水后捞出沥干。③ 将四川火锅料放入锅中，用少许植物油炒化，加入料酒和高汤烧开，放入午餐肉片、鸭血片、鳊鱼段和牛百叶丝，再烧开后调入食盐煮5分钟，盛入大碗。④ 锅内加植物油烧热，炸香干红辣椒和花椒，浇在大碗的血旺菜上即可。

名师小贴士 发源于重庆的名吃，麻、辣、鲜、香四味俱全。一般可添加鸭血、鸭肠、泥鳅、午餐肉、鸭肚、猪心、豆芽等烹制。



鸭 心

鸭心有滋补心脏、镇静神经之功效。可用卤、炸、炒、爆、烩等方法烹调，如卤鸭心、爆鸭心、

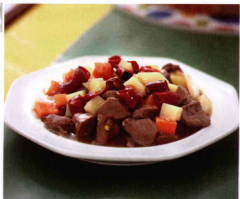
炒鸭心。烹调时宜与鸭肝同煮。

三丁鸭心

美食原料 净鸭心350克，胡萝卜丁、土豆丁各100克，干辣椒丁20克，姜片、蒜片各10克，食盐、鸡精各少许，米醋、酱油、绍酒、肉汤、湿淀粉、红油、植物油各适量。

名师巧手 ① 将净鸭心放入沸水锅中焯透，捞出沥干。② 锅内倒入植物油烧热，放入姜片、蒜片、干辣椒丁炒香，烹入绍酒、酱油、米醋，加入肉汤，放入鸭心烧至八成熟。③ 加入胡萝卜丁、土豆丁烧至熟烂，调入食盐、味精、鸡精，收浓汤汁，用湿淀粉勾芡，淋入红油炒匀即可。

名师小贴士 此菜咸鲜辣爽，软烂香醇。



鸭 肠

鸭肠富含蛋白质、B族维生素、维生素C、维生素A和钙、铁等微量元素。对人体新陈代谢、神经、心脏、消化和视觉的维护都有良好的作用。

清洗鸭肠一定要先翻洗内侧，这样才能清洗

干净。

煮鸭肠的时间不宜太长，断生即可，以免过老，影响口感。



小米椒爆双脆

【美食原料】 红小米辣椒、黄小米辣椒各50克，鸭肠200克，鸭肫150克，贡菜50克，萝卜干50克，姜末、蒜末、食盐、花椒油、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 红小米辣椒、黄小米辣椒和贡菜都洗净；鸭肠、鸭肫处理干净，余水后切段、切片。② 锅中倒入植物油烧热，下入鸭肠段、鸭肫片过油。③ 锅中留底油，下红小米辣椒、黄小米辣椒和姜末、蒜末、贡菜、萝卜干炒散，放鸭肠段、鸭肫片炒匀，调入食盐，花椒油用大火爆炒至熟即可。

【名师小贴士】 鸭肠富含蛋白质、B族维生素、维生素C、维生素A和钙、铁，对促进人体新陈代谢，神经、心脏、视觉的维护有良好作用。



麻辣鸭肠

【美食原料】 鸭肠200克，食盐、鸡精、味精、川椒末、花椒油、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 鸭肠仔细清洗干净，放入锅内，加少许食盐和适量水煮熟，捞出晾至凉透，切段备用。② 将鸭肠段倒入盛器中，调入花椒油、味精、鸡精和少许食盐拌匀。③ 锅中放入植物油烧热，放入川椒末炸香，倒入鸭肠段中拌匀即可。

【名师小贴士】 清洗鸭肠要先翻洗内侧，可用适量食盐、醋、淀粉搓匀反复抓洗。煮鸭肠的时间不宜长，断生即可，以免过老，影响口感。



川椒鸭杂

【美食原料】 鸭肠200克，鸭肫、鸭肝各150克，红辣椒块100克，食盐、鸡精、八角、花椒、绍酒、泡椒、湿淀粉、葱末、姜末、蒜末、清汤、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 鸭肠、鸭肫、鸭肝分别洗净，切块，余水后再冲净。② 炒锅倒入花生油烧热，下八角、花椒、泡椒、葱末、姜末、蒜末爆香，加入绍酒、红辣椒块、鸭肠块、鸭肫块、鸭肝块煸炒。③ 倒入清汤，调入食盐、鸡精烧制，收汁入味后用湿淀粉勾芡即可。

【名师小贴士】 清洗鸭杂一定要仔细，因为动物内脏一般细菌比较多，清洗时要多花些工夫。

鹅 肉

鹅肉高蛋白、低脂肪、低胆固醇，富含卵磷脂、各种氨基酸、维生素和钙、镁、铁等多种营养素，有益气补虚、和胃止渴、止咳化痰和解铅毒、

防衰老等功效。鹅肉以炖汤居多，也可用熏、蒸、烤、烧、酱等法烹制。鹅肉炖萝卜、鹅肉炖冬瓜都是“秋冬养阴”的良菜佳肴。

剁椒鹅丝

【美食原料】 鲜鹅肉500克，剁辣椒50克，泡辣椒20克，鸡蛋1个，熟芝麻、五香粉、酱油、食盐、植物油各少许。

【名师巧手说】 ① 鲜鹅肉去掉皮和骨，切成丝；鸡蛋取鸡蛋清打匀；泡辣椒切成碎粒。② 将鹅肉丝盛碗，加入五香粉、酱油、食盐、鸡蛋清，搅拌均匀，再加入泡辣椒粒、剁辣椒和植物油拌匀。③ 将拌好的鹅肉丝放入蒸盘中铺匀，上蒸锅蒸熟，撒上熟芝麻即可。

【名师小贴士】 喜欢麻辣口味的还可加点花椒油或花椒粉。五香粉、酱油、食盐等调料不宜加太多，辣椒量可根据个人口味酌情增减，觉得不够辣的，亦可再加一点切碎的新鲜小辣椒。



麻辣子鹅

【美食原料】 子鹅肉500克，红辣椒30克，蒜片20克，湿淀粉15克，料酒、香油、醋、花椒粉、食盐、酱油、清汤、色拉油各适量。

【名师巧手说】 ① 子鹅肉去掉大骨，剁成块，加食盐、酱油、料酒腌渍5分钟，用湿淀粉上浆；红辣椒切成块；用酱油、醋、香油、清汤和少许湿淀粉调成味汁。② 锅内放入色拉油烧至七成热，下入鹅肉块用小火炸至焦酥呈金黄色，倒入漏勺沥油。③ 原锅留底油，下入红辣椒块、花椒粉、蒜片煸炒出香味，倒入鹅肉块翻匀，加入食盐、味汁用大火炒匀即可。

【名师小贴士】 皮肤疮毒、瘙痒症和有痼疾者以及高血压病、高血脂症、动脉硬化患者忌食。

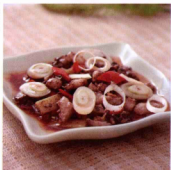


血酱子鹅

【美食原料】 子鹅500克，红辣椒块50克，湿淀粉、姜片、葱白圈、料酒、辣酱各10克，米醋、食盐、味精、色拉油、高汤各适量。

【名师巧手说】 ① 子鹅宰杀治净，把鹅血放入加有米醋的碗中，使之成为血酱，鹅肉切成丁。② 锅内倒入色拉油烧至六成热，下入鹅肉丁炒匀，烹入料酒、食盐，加入高汤，改文火焖约5分钟，再放入红辣椒块、姜片用大火炒6分钟，加辣酱炒匀。③ 将血酱倒入锅内，边侧边翻炒均匀，加入味精、葱白圈略炒，用湿淀粉勾芡即可。

【名师小贴士】 此菜酸辣鲜美，适宜体弱、气血不足之人冬季进补食用。



鹌鹑

鹌鹑肉鲜嫩美味，营养滋补功效极佳，可辅助治疗浮肿、肥胖型高血压、糖尿病、贫血、肝硬化、动脉硬化、胃病、腹水等多种疾病，还有健脑益智的作用。

厨房指南

烹调应选刚杀的新鲜鹌鹑，最好是现吃现杀现做，用以入菜或煮汤，最具营养价值。

合理搭配

鹌鹑和辣椒，营养互补，促进食欲，健脑强身。

温馨提示

鹌鹑不宜与猪肝、猪肉及菌类食物同食，否则易引发痔疮。



辣子鹌鹑

【美食材料】 鹌鹑3只，青、红尖椒100克，干辣椒25克，葱花、姜末、蒜末、食盐、料酒、酱油、湿淀粉、高汤、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 鹌鹑杀洗处理干净，剥成块，余水后沥干；青、红尖椒分别去子洗净，切片；干辣椒切段。

② 炒锅中放花生油烧热，放干辣椒段、葱花、姜末、蒜末爆香，下入鹌鹑块炒匀，调入料酒、食盐、酱油，加高汤用大火烧开，转文火炖至入味。③ 放入青、红尖椒片炒匀，用湿淀粉勾芡，收浓汁后装盘。

【名师小贴士】 鹌鹑是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇的肉类食物，特别适合中老年人及高血压、肥胖症患者食用。



冬笋爆炒鹌鹑

【美食材料】 鹌鹑2只（约250克），冬笋200克，红椒片20克，蒜片、姜片、葱白段各15克，香辣酱10克，湿淀粉、食盐、鸡精、料酒各少许，鲜汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 鹌鹑宰杀治净，剖开去杂，肉面用刀背捶松，切成方块，用料酒、食盐和湿淀粉拌匀待用；冬笋放入开水锅内煮透，捞出切成片。② 锅内放入植物油烧至八成热，将腌好的鹌鹑块入锅炸至焦黄，倒入漏勺沥油。③ 原锅留底油，将蒜片、姜片煸香，下入冬笋片煸炒，加入鹌鹑块、香辣酱、鸡精炒香，烹入鲜汤略焖一下，再加入红椒片和葱白段拌炒入味，用湿淀粉勾芡即可。

【名师小贴士】 吃鹌鹑滋补防病，而竹笋能帮助消化，开胃健脾。二者组合，营养互补。

鸽 肉

鸽子肉的营养价值极高，消化率也高，是高级滋补美味，尤以乳鸽为佳，常食能改善皮肤细胞活力，改善血液循环。有益气补肾、健脑补神，降低血压，养颜美容，延年益寿的功效。

厨房指南

鸽肉可炖、可蒸、可烤、可炸，还宜于煮粥。

清蒸或煲汤是食鸽的最好方法，能最大限度地保存鸽肉的营养成分。

鸽子焗毛时水温不能太高，因为鸽皮很嫩，易烫破。一般水温在60℃为好。

合理搭配

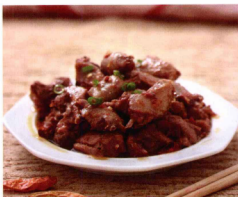
鸽肉和枸杞，补气血，安神健脑，调理虚弱。

鸽肉和黄芪，补肾益气，滋阴填精。

将乳鸽与参杞（或芪杞）配伍，佐以葱、姜、糖、酒一起蒸熟食之，鲜美美味，适用于健脑明目和病后的调补。

温馨提示

鸽肉是老年人、孕妇、儿童和体虚病弱者的理想营养食品。



干煸乳鸽

【美食材料】 乳鸽3只，干辣椒15克，花椒8克，食盐、味精、白糖、料酒、郫县豆瓣酱、葱末、姜末、蒜末、花生油各适量。

【名师巧手做】 ① 乳鸽杀洗干净，切成块，用食盐、料酒腌渍入味。② 锅置火上，放入花生油烧至八成热，下入乳鸽块，炸至熟透后捞出控油。③ 炒锅中放入花生油烧热，下入葱末、姜末、蒜末、郫县豆瓣酱爆一下锅，再加入干辣椒、花椒炒香，放入乳鸽块，调入少许食盐、味精、白糖、料酒，翻炒均匀即可。

【名师小贴士】 乳鸽肉有高蛋白、低脂肪的特点，其骨骼中特有的“软骨素”能提高人体细胞活力、促进骨骼生长。常吃能调节大脑神经系统，增进食欲，激活性腺分泌。



香辣鸽丁

【美食材料】 乳鸽450克，青辣椒80克，干红辣椒段30克，姜片20克，蒜片、葱段各15克，食盐、五香粉、料酒、花椒、豆瓣、白糖、香油、味精、植物油各适量。

【名师巧手做】 ① 乳鸽处理干净，取净肉切成丁；青辣椒洗净切片。② 鸽肉丁中加入姜片、葱段、食盐、五香粉、料酒拌匀，放入蒸锅，以旺火蒸熟后取出。③ 锅内倒入植物油烧至七成热，投入干红辣椒段、花椒、豆瓣、蒜片炒香，加入鸽肉丁和青辣椒片翻炒均匀，调入白糖、味精，淋上香油即可。

【名师小贴士】 此菜香辣扑鼻，回味悠长。炒制时火候时间要掌握好，以免影响肉质。

鸡蛋

鸡蛋的蛋白质是自然界中最优良的，含所有的必需氨基酸，并含有多维生素、矿物质和丰富卵磷脂、DHA等，有保护肝脏、修复组织、提高脑功能、增强记忆力的作用。

厨房指南

就营养的吸收和消化率来讲，煮蛋为100%，营养价值最高。婴幼儿、老人、病人吃鸡蛋以蒸、煮、甩、卧为好。

煮荷包蛋时在水里加少许食盐，可使蛋白凝结更快，营养能得到很好的保存。

合理搭配

鸡蛋和牛奶，营养互补，有益于身体健康。

鸡蛋和苦瓜，增食欲，解劳乏，清心抗衰。

鸡蛋和韭菜，健胃，促进排毒，滋阴壮阳。

鸡蛋和牛肉，滋养脾胃，抗衰老，强筋骨，补体力。

鸡蛋和青椒，增进食欲，帮助消化，缓疲劳，健脑力。

温馨提示

鸡蛋不宜与甲鱼、鲤鱼、豆浆、兔肉等同食。

肝肾疾病、胆结石患者和腹泻、高热的人忌食；有高血压、冠心病、高血脂的人应少吃。



剁椒荷包蛋

【美食材料】 鸡蛋2个，湖南剁辣椒30克，生姜、大蒜各5克，食盐、鸡精、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 把生姜、大蒜分别洗净去皮，切成碎末待用。② 锅内倒入适量水烧开，打入鸡蛋煮成荷包蛋，起锅盛入盘内。③ 色拉油入锅烧热，放入湖南剁辣椒、姜末、蒜末，用小火快炒1分钟，调入食盐、鸡精，起锅浇到荷包蛋上即可。

【名师小贴士】 菜式独特，美味营养。湖南的剁椒一般都选用偏辣的红尖椒作为原料，辣辣的酸酸的，非常爽口。亦可用清高汤来煮荷包蛋。



麻辣肉末荷包蛋

【美食材料】 鸡蛋4个，瘦肉末30克，泡辣椒末30克，花椒油、湿淀粉、白糖各10克，醋15克，酱油20克，葱花、姜末、蒜末、料酒、熟猪油、高汤各适量。

【名师巧手】 ① 用除泡辣椒末和熟猪油外的所有调料调成味汁。② 炒锅中放入熟猪油烧热，将鸡蛋分次打入，两面煎至金黄后起锅放入盘中。③ 锅内留底油，下入泡辣椒末、瘦肉末稍炒，倒入调好的味汁炒匀烧开，浇在荷包蛋上即可。

【名师小贴士】 鸡蛋含有人体几乎所有需要的营养物质，营养学家称之为“完全蛋白质模式”。但由于其胆固醇的含量也较高，因此不宜大量食用。



红辣椒炒荷包蛋

【美食材料】 鸡蛋3个，红辣椒100克，鲜汤20克，葱段10克，湿淀粉、食盐、辣椒油、酱油各少许，植物油适量。

【名师巧手】 ① 将鸡蛋煎成荷包蛋，切成4厘米见方的块；红辣椒洗净，切成小块。② 净锅倒入植物油烧至六成热，放入红辣椒块过油后倒出。③ 原锅留底油，下入红辣椒块、食盐、荷包蛋拌炒入味，调入辣椒油、酱油、鲜汤翻匀，用湿淀粉勾芡，加入葱段炒匀即可。

【名师小贴士】 炒鸡蛋一般忌加味精，否则鸡蛋本身的鲜味会被掩盖掉。



酸辣荷包蛋

【美食材料】 鸡蛋4个，高汤、花生油各50克，泡辣椒末20克，酱油15克，料酒20克，白糖、葱花、湿淀粉、醋各10克，姜末、蒜末各5克。

【名师巧手】 ① 把酱油、白糖、料酒、高汤、醋、姜末、蒜末、湿淀粉混合，调成味汁。② 炒锅内注入花生油烧热，打入鸡蛋煎成荷包蛋，待两面煎至金黄，取出放入盘中。③ 原锅留底油，把泡辣椒末放进去稍炒，倒入调好的味汁炒匀烧开，浇在荷包蛋上，再撒上葱花即可。

【名师小贴士】 要煎好荷包蛋，一定要先烧热锅再放油，然后改用中火煎熟鸡蛋。这样可避免温度太高而将鸡蛋煎得老硬。

椒香蛋块

【美食材料】 鸡蛋4个，干红椒段50克，豆豉、辣豉油各5克，葱花4克，食盐、鸡精、酱油、植物油适量。

【名师巧手】 ① 锅置文火上，放入植物油烧热，倒入调匀的鸡蛋煎成蛋饼，待凉后切成块，放入蒸钵内。② 将干红椒段用温水泡一下，放入六成热的油锅内炸至干香，倒出沥干油。③ 锅内留底油，放入豆豉煸香，下入干红椒段，加食盐、鸡精、酱油炒匀，盖在蛋块上，上火蒸10分钟后取出，将蒸钵翻扣于盘中，淋上辣豉油，撒上葱花即可。



【名师小贴士】 不论是用煎、炒、煮、蒸等何种烹饪方法，都不要把鸡蛋做“老”，那样既不易消化，还损失了蛋白质。

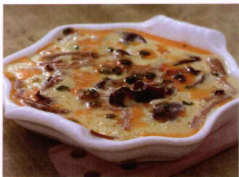


酸辣金钱蛋

【美食材料】 鸡蛋3个，湖南小米椒粒、红尖椒粒、榨菜粒各30克，淀粉25克，香菇粒、蒜末各10克，葱花5克，食盐、鸡精、陈醋、料酒、胡椒粉各3克，植物油适量。

【名师巧手】 ① 鸡蛋煮熟，剥去壳后下入热植物油锅内炸至金黄，捞出沥油待凉。② 将鸡蛋切成片，拍上淀粉，再入油锅中稍炸一下，倒出沥油。③ 锅内倒入植物油烧热，下蒜末、湖南小米椒粒、红尖椒粒、榨菜粒和香菇粒炒香，调入食盐、鸡精，倒入鸡蛋片炒匀，加入料酒、陈醋、葱花和胡椒粉炒入味即可。

【名师小贴士】 鸡蛋香酥，酸辣鲜美。煮鸡蛋要冷水下锅，缓慢升温，水开后煮2分钟，保温5分钟，取出过凉。此法煮蛋能防止蛋壳破裂，易于剥去蛋壳。



菌香蒸蛋

【美食材料】 茶树菇40克，水发黑木耳15克，猪瘦肉25克，鸡蛋3个，高汤适量，食盐、葱花、香油、辣椒油、花椒油各少许。

【名师巧手】 ① 茶树菇泡洗干净，和猪瘦肉、水发黑木耳都切成小片；鸡蛋磕入蒸碗中打散，加入高汤、食盐拌匀。② 把茶树菇片、水发黑木耳片、猪瘦肉片都放入鸡蛋碗中搅匀，滴入适量香油。③ 蒸锅内烧开后加水，把调好的鸡蛋入锅以大火蒸熟，出锅前撒上葱花，淋上辣椒油、花椒油即可。

【名师小贴士】 蒸蛋羹时加水搅拌时间不能过长，在搅匀蛋液后再放油盐，略搅几下马上入蒸锅，出锅时的鸡蛋羹会很松软。

蛋菜双层卷

【美食材料】 鸡蛋4个，卷心菜叶4片，猪肉末200克，高汤50克，海带丝、食盐、鸡精、酱油、胡椒粉、淀粉、香油、调和油、辣椒油、花椒油各少许。

【名师巧手】 ① 把卷心菜叶去除硬梗，用沸水焯至八成熟，泡凉水备用；猪肉末加食盐、鸡精、酱油、胡椒粉、淀粉调匀制成肉馅；鸡蛋打散，加入食盐打匀，用平底锅加少许油和油摊成4张蛋皮。② 将调好的肉馅平均放于菜叶上，小心卷起，然后再以每张蛋皮卷一个菜肉卷，卷好后用海带丝绑紧。③ 把做好的蛋菜卷装盘，浇上高汤，淋上香油，上笼蒸熟后关火，趁热淋上辣椒油、花椒油，加盖稍闷即成。

【名师小贴士】 蛋、肉、菜巧妙组合烹调，美味营养。蛋皮要摊得大小一致，卷菜肉时应尽可能卷紧。



鹌鹑蛋

鹌鹑蛋的营养价值要高于鸡蛋一筹，更易被身体吸收利用，常食可防治高血压，补血益气，是心血管疾病患者的理想滋补食物。其还富含卵磷脂和脑磷脂，补脑健脑的作用突出。

鹌鹑蛋煮熟后剥皮，配上新鲜蔬菜及肉类共同煮汤，味道上乘且营养吸收利用率更高。

鹌鹑蛋含胆固醇高，因此老年人和血胆固醇高的人不宜多吃鹌鹑蛋。

茄汁麻辣鹌鹑蛋

【美食原料】 鹌鹑蛋20个，尖椒50克，番茄酱、干淀粉、湿淀粉、鸡蛋清、麻辣酱、酱油、食盐、姜末、蒜末、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 鹌鹑蛋煮熟后剥去外壳，用酱油和麻辣酱码味；尖椒洗净，切片；把鸡蛋清和干淀粉调成糊。

② 锅中放入植物油烧热，将码好味的鹌鹑蛋裹匀蛋清糊，下入热植物油锅中炸至呈金黄色时捞出备用。③ 炒锅中加入少许植物油，爆香姜末、蒜末、尖椒片，加入番茄酱、食盐炒匀，放入鹌鹑蛋翻匀入味，用湿淀粉勾芡后迅速炒匀即可。

【名师小贴士】 鹌鹑蛋不可与猪肝及菌类食物同食，否则易让人面生黑子或引发痔疮。



皮蛋

皮蛋即松花蛋，比鲜鸭蛋的营养价值更高，含更多矿物质，更易消化吸收，还有一定的补益和祛病效能，四季皆可食，能开胃润喉，促进食欲，如

加醋食，还有防治高血压、保护血管和清热消炎、解暑止渴、静心养神、滋补健身等功效。火旺者最宜食用。

皮蛋烧魔芋

【美食原料】 皮蛋2个，魔芋300克，青椒末、红椒末各10克，湿淀粉、姜末、蒜蓉、葱花、湖南辣椒酱、香辣酱各5克，食盐、红油、鸡精各少许，植物油40克，鲜汤适量。

【名师巧手】 ① 皮蛋去壳后切成小块；魔芋切成1厘米见方的小块，下入沸水锅中焯一下，捞出沥干。

② 锅中烧热植物油，下入姜末、蒜蓉、香辣酱、湖南辣椒酱拌炒，加入魔芋块同炒，调入食盐、鸡精炒入味。③ 烹入鲜汤，加入皮蛋块焖至收浓汁，用湿淀粉勾芡，加青椒末、红椒末、葱花、红油翻匀即可。

【名师小贴士】 松花皮蛋有保护血管的作用，还有助于提高智商、保护大脑的功能。





皮蛋炒双椒

【美食材料】 皮蛋4个，青椒50克，指天椒50克，干虾米10克，植物油40克，鸡精、花椒粉、食盐各适量。

【名师巧手】 ① 干虾米洗净，用清水泡发后沥干水，下入热植物油锅内炸香待用。② 皮蛋去壳，洗净后切成小块；将青椒和指天椒分别切成小块；另用少许水、鸡精、食盐、花椒粉调成味汁。③ 炒锅置火上，倒入植物油烧热，下入青椒块、指天椒块炒香，再放入皮蛋块、虾米翻炒，烹入味汁炒匀，待汁收干即可。

【名师小贴士】 炒皮蛋的时候不要用铲子翻动得太猛烈，炒散了会影响外观。因皮蛋特殊的加工过程，注意不要多吃，尤其在夏季不宜多食皮蛋。



尖椒松花蛋

【美食材料】 松花蛋4个，青尖椒150克，陈醋、食盐、鸡精、姜末、辣椒油、香油各适量。

【名师巧手】 ① 松花蛋剥去外壳，洗净，每个切成6瓣。② 青尖椒去子洗净，切片，放入锅内干焙出香味至表面起皱，放在盘子中央，淋上少许香油，将松花蛋放入盘中。③ 将陈醋、食盐、鸡精、姜末、香油调成味汁，浇在尖椒松花蛋上，再淋上辣椒油即可。

【名师小贴士】 尖椒干焙过后可去除水分，而且比较香，但注意要干焙，不能放油。松花蛋加醋拌食，能清热消炎、养心养神、滋补健身，可用于辅助治疗牙周病、口疮、咽干口渴等。



益阳子姜皮蛋

【美食材料】 松花蛋2个，子姜末25克，食盐、酱油、米醋、香油、辣椒油各适量。

【名师巧手】 ① 松花蛋洗净后放入锅内蒸3分钟，取出剥去外壳，将每个皮蛋切成8瓣，码入盘内待用。② 子姜末加入食盐、酱油、米醋、香油和辣椒油拌匀，制成味汁待用。③ 将拌好的味汁浇在皮蛋上即成。

【名师小贴士】 此菜香味浓，酸辣爽口。不宜与甲鱼、李子、红糖等同食。

第六章

我的鱼虾水产辣味菜



草 鱼

草鱼又称鲩鱼，与青鱼、鳊鱼、鲢鱼并称中国四大淡水鱼。草鱼肉含有丰富的不饱和脂肪酸和硒，常食对血液循环有利，有抗衰老、养颜、益肠明目和防治肿瘤、防治心血管病的功效。

厨房指南

烹调草鱼时不用放味精就很鲜美。

草鱼的表皮有一层黏液较滑，在切鱼时将手用盐水浸泡一会儿，切起来就不易打滑了。或者在鱼身上先均匀涂抹一层醋放置5~10分钟，再切

就不会打滑了。

合理搭配

草鱼与豆腐同食，补中调胃，利水消肿，可作冠心病、小儿发育不良、水肿、肺结核、产后乳少等患者的食疗选择。

草鱼和鸡蛋蒸食，益眼明目，温补健身。

温馨提示

草鱼尤其适宜虚劳、肝阳上亢、高血压、头痛、心血管病人食用。



水煮鱼



辣味烧头尾

【美食原料】 净草鱼1500克，净黄豆芽、黄瓜片各200克，蒜瓣50克，姜片30克，榨菜、鸡蛋清、花椒、干辣椒、色拉油、料酒、食盐、白胡椒粉各适量。

【名师巧手】 ① 将净草鱼的鱼头剃下切成两半，鱼身取下净鱼肉片成鱼片，鱼排分为数段；净黄豆芽和黄瓜片焯水后待用。② 鱼片中加一个鸡蛋清、食盐、料酒抓匀；取适量色拉油和花椒、干辣椒倒入锅内，用小火慢炸，辣椒变色时捞出一半油和花椒、干辣椒备用。③ 转大火，放入蒜瓣（用刀拍破）和姜片炒香，放入鱼头、鱼排段炒几下，加入料酒、食盐和适量开水煮至汤沸时，下入鱼片煮熟，再调入白胡椒粉。④ 取大盘，放入黄豆芽、黄瓜片和榨菜，将水煮鱼片倒入盘中，浇上另一半油辣椒即可。

【名师小贴士】 也可用新鲜胖头鱼，煮时火不宜太大。

【美食原料】 草鱼1条，四川豆瓣酱30克，料酒10克，葱段20克，蒜片、姜片各15克，干辣椒段、酱油、清汤、食盐、鸡精、湿淀粉、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 草鱼杀洗干净，取鱼头、鱼尾备用；四川豆瓣酱剁细。② 锅中放入花生油烧热，将鱼头和鱼尾下锅稍炸片刻捞出。③ 锅中留底油，放入葱段、姜片、蒜片、干辣椒段和四川豆瓣酱末炒香，烹入料酒、酱油，加适量清汤，把鱼头、鱼尾放入锅中烧开。④ 调入食盐、鸡精，转中小火慢烧，待鱼头、鱼尾烧透，捞出装盘，汤汁加湿淀粉勾芡后浇在鱼头、鱼尾上即可。

【名师小贴士】 鱼肉质细，纤维短，极易破碎，切鱼时应将鱼皮朝下，刀口斜入，最好顺着鱼刺，切起来更干净利落。



风味鱼

【美食原料】 草鱼1小条, 姜片、食盐、豆豉、辣椒粉、葱段、葱花、味精、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 草鱼宰杀去杂后去掉头和尾, 沿脊骨处切分成两半, 剞上一字花刀, 用食盐、葱段、姜片腌渍24小时后取出, 用清水洗净沥干。② 锅内倒入色拉油烧至七成热, 把腌制好的鱼放进去用小火慢炸至表面发黄, 取出放入盘中。③ 原锅留底油, 下入豆豉、姜片煸炒出香味, 加入辣椒粉、味精炒匀后出锅盖在鱼身上, 放入蒸锅内以大火蒸15分钟, 撒上葱花即可。

【名师小贴士】 对于身体瘦弱、食欲不振的人来说, 草鱼肉嫩而不膩, 可以开胃、滋补。



川菜酸菜鱼

【美食原料】 草鱼肉600克, 四川泡菜菜100克, 泡红辣椒30克, 泡子姜、葱花各15克, 料酒10克, 花椒、蒜片、食盐、高汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 草鱼肉洗净, 两面切花刀, 斩成块; 四川泡菜菜切成细丝; 泡红辣椒切碎; 泡子姜切成粒。② 炒锅中放入植物油烧热, 放入草鱼块炸至金黄时捞出。③ 锅内留底油, 放泡红辣椒末、泡子姜粒、花椒、蒜片、葱花、料酒炒香, 掺入高汤, 将草鱼块放入汤内烧沸, 转小火, 加入四川泡菜菜丝焖烧约10分钟, 调入食盐即可。

【名师小贴士】 草鱼要新鲜, 煮时火候不能太大, 以免把鱼肉煮散。

葱辣鱼脯

【美食原料】 草鱼1200克, 泡辣椒50克, 葱白150克, 姜片20克, 料酒40克, 醋10克, 糖色、植物油、湿淀粉、食盐、胡椒粉、鸡汤各适量。

【名师巧手】 ① 将草鱼杀洗干净, 切下鱼头、鱼尾, 鱼头破开洗净, 鱼尾段剥成两半。② 鱼中段去大骨, 取净鱼肉切成条, 即鱼脯, 用一半料酒和食盐、胡椒粉、湿淀粉拌匀; 取一半葱白切小节, 余下的切段。③ 锅内放入植物油烧热, 将鱼脯分数次下锅煎至浅黄色, 鱼头、鱼尾也略煎。④ 炒锅中再加植物油烧热, 下葱段、姜片、泡辣椒炒香, 加入鸡汤, 把鱼脯整齐地码入锅内, 鱼头、鱼尾放在上面烧开, 加入剩余的料酒、食盐、胡椒粉、糖色、醋调好味, 用中火烧15分钟, 去掉鱼头、鱼尾, 将鱼脯摆盘, 放上葱白节, 捞去汤汁内的葱段、姜、泡辣椒, 用湿淀粉勾芡烧开, 浇在鱼脯上。

【名师小贴士】 葱辣是川菜百味中的一味, 它是泡辣椒的香辣味与京葱香味融为一体, 烧鱼鲜嫩可口。





五丝蒸草鱼

【美食原料】 草鱼750克，猪肉丝、冬笋丝50克，干红椒丝40克，香菜段25克，葱丝20克，姜丝、料酒各10克，食盐、鸡精、熟猪油、酱油、白糖各适量。

【名师巧手】 ① 草鱼宰杀后去鳞、鳃及内脏，洗净后沥干水分，剖开后在鱼身两面划上斜直刀纹，加入料酒、食盐腌渍片刻。② 锅置火上，倒入适量水烧开，将鱼放进去快速烫一下，捞出沥干水分后装入盘内。③ 将猪肉丝、冬笋丝、干红椒丝、姜丝一起放入碗内，加入酱油、白糖、鸡精和熟猪油拌匀，撒在鱼身上，再放入葱丝，上笼蒸15~20分钟，再撒上香菜段即可。

【名师小贴士】 此菜色泽美观，鱼肉鲜嫩，清香味美，咸鲜微辣。



豆豉鱼

【美食原料】 草鱼800克，川辣豆豉30克，青辣椒粒50克，红辣椒粒80克，猪肉末30克，淀粉、食盐、料酒、白糖、香油、胡椒粉、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 将草鱼宰杀后处理干净，切下鱼头，去净骨刺，鱼身的肉与尾相连，划上十字花刀。② 将鱼头、鱼肉裹匀淀粉，放入热花生油锅中炸至熟透时捞出，拼成鱼状摆在盘内。③ 锅内留少许油，下入川辣豆豉、青辣椒粒、红辣椒粒、猪肉末炒出香味，加入白糖、料酒、食盐、胡椒粉、香油煸透，出锅浇盖在草鱼上即可。

【名师小贴士】 给鱼肉码味上浆时也可加鸡蛋清，但如果加鸡蛋清上浆，上浆后的鱼肉应放入四成热的油中滑约30秒后再烹制。



蒸剁椒鱼块

【美食原料】 净草鱼肉750克，剁辣椒20克，朝天椒末15克，料酒10克，葱段、姜片各8克，豆豉、姜末各6克，食盐5克，鸡精3克，葱花2克，植物油50克。

【名师巧手】 ① 将净草鱼肉斜刀切成块，用食盐、鸡精、姜片、葱段、料酒腌渍6小时，拣去葱段、姜片。② 鱼块放入盘内，铺上姜末、剁辣椒、朝天椒末、豆豉，淋入植物油，上笼用旺火蒸12分钟，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 腌过的鱼肉质紧不粘刺，鲜香有回味。

炸川椒鱼

【美食原料】 草鱼肉800克，香菜50克，大葱20克，四川红辣椒15克，熟猪油10克，食盐、鸡精、黄酒、酱油、香油、花生油、干淀粉、湿淀粉、上汤各适量。

【名师巧手】 ① 将草鱼肉洗净，打上花刀，然后切成均匀的厚片，用食盐、黄酒拌匀，撒上干淀粉；大葱、四川红辣椒都切成末。② 炒锅中放花生油烧热，下入草鱼肉片炸一下，炸时不停翻动，待草鱼肉片呈金黄色时装盘，围上香菜。③ 锅中留少许底油，投入大葱末、四川红辣椒末炒香，加入上汤，调入鸡精、酱油，用湿淀粉勾芡，加入香油、熟猪油，起锅把芡汁淋在草鱼片上即成。

【名师小贴士】 草鱼肉嫩而不腻，开胃、滋补，对于身体瘦弱、食欲不振的人来说十分适宜。



糊辣芝麻鱼排

【美食原料】 草鱼1条，鸡蛋1个，葱段、姜片、整干椒各15克，芝麻、食盐、鸡汁、米酒、淀粉、面粉、花椒油、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将草鱼宰杀洗净，去骨留净肉，改刀成片，用姜片、葱段、米酒、鸡汁腌渍入味；另将鸡蛋、淀粉和面粉加少许水调成蛋糊待用。② 锅内倒入植物油烧热，将鱼片裹匀蛋糊后蘸上芝麻，入锅炸至酥脆后盛出。③ 花椒油倒入锅内，放入整干椒煸香，加入食盐调味后摆在盘底，摆入炸好的芝麻鱼片即可。

【名师小贴士】 此菜鱼肉酥嫩，口感香脆、麻辣。草鱼胆有毒，应去除。杀鱼时若不小心弄破了鱼胆，可把鱼放入淡盐水里泡一下，再冲洗干净，即可去除苦味。



芹菜烧鱼条

【美食原料】 草鱼半条，芹菜段250克，豆瓣酱、料酒各100克，酱油25克，白糖、姜片、蒜末、葱段各10克，食盐、湿淀粉、醋、胡椒粉、上汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将草鱼处理干净，取鱼肉切成长条，用食盐、料酒和葱段、姜片拌匀，腌渍2小时。② 锅内倒入植物油烧热，下入鱼条炸至呈金黄色时捞出待用。③ 原锅留底油，将豆瓣酱炸酥，倒入上汤稍煮，加入鱼条、料酒、葱段、姜片、蒜末、酱油、白糖、胡椒粉，用旺火烧开后改文火煨熟，放入芹菜段同煮片刻，烹入醋，用湿淀粉勾芡，淋上少许热植物油即可。

【名师小贴士】 此菜色泽金黄润亮，鱼肉鲜嫩味香。





芋杆酸汤鱼

美食材料 净草鱼肉500克，芋杆酸菜40克，花生米15克，1个鸡蛋的蛋清，酸辣椒、干辣椒段、蒜片、料酒各10克，食盐、葱段、花椒、湿淀粉、姜丝、胡椒粉各5克，色拉油50克，清汤适量。

名师巧手 ① 净草鱼肉切成鱼片装盘，鱼头劈开，鱼骨剁成块。② 把姜丝和葱段放入碗内，加入料酒反复揉搓后挤出汁，淋在鱼片上，加入食盐、湿淀粉拌匀，腌渍片刻倒入鸡蛋清拌匀。③ 锅内烧热色拉油，放入蒜片、花椒、干辣椒段炸香，加入芋杆酸菜、酸辣椒炒匀，烹入清汤烧沸，再放入鱼头、鱼骨用旺火煮5分钟，撇去浮沫，调入料酒、食盐，加入花生米和鱼片用中火煮熟，撒上胡椒粉即可。

名师小贴士 此菜鱼鲜肉嫩，酸辣适宜，汤鲜美美。



麻辣香水鱼

美食材料 草鱼肉600克，豆腐100克，鲜蘑60克，水发木耳15克，郫县豆瓣25克，泡辣椒20克，葱段、姜片、蒜片、沙姜、草果、香油、花椒、干辣椒、淀粉、糯米酒、植物油、骨头汤各适量。

名师巧手 ① 草鱼肉切成瓦片块，加糯米酒、淀粉拌匀；豆腐、鲜蘑、水发木耳切块后铺于沙锅中打底。② 炒锅中倒入植物油烧热，放入花椒、干辣椒略炸，下郫县豆瓣炸出香味，加入葱段、姜片、蒜片和泡辣椒香。③ 加入骨头汤烧开，倒入沙锅内，放入沙姜、草果，待汤烧沸片刻后滑入鱼块。再烧开后撇去浮沫，转中火煮至成熟，淋上香油即可。

名师小贴士 成菜汤要刚好淹没鱼块；花椒、干辣椒的量要足；骨头汤不能用清水代替；香料要少放，以香味若隐若现为上，香料中香味浓郁的如八角、桂皮等最好不用；煮鱼火不宜大，不可久煮。

豉椒鱼块

美食材料 草鱼900克，干豆豉50克，香油10克，白糖、黄酒、葱段、姜片、红辣椒段各5克，食盐、花生油、鸡汤、香醋各适量。

名师巧手 ① 草鱼宰杀洗净，去掉大刺取鱼肉剁成块，放入碗内，加食盐、黄酒、葱段、姜片拌匀，腌渍2小时；干豆豉用温水泡约半小时后洗净。② 炒锅置旺火上，下入花生油烧热，投入腌好的鱼块炸至金黄后捞出沥油。③ 原锅留底油，爆香葱段、姜片，投入鱼块，加入鸡汤、白糖、食盐、红辣椒段和豆豉烧沸，改小火烧至鱼块软糯，加入香醋，淋上香油即可。

名师小贴士 吃过鱼后，自觉口里有味时，嚼上三五片茶叶，立刻口气清新。



鲫鱼

鲫鱼营养全面，含蛋白质质优且多，氨基酸齐全并易消化吸收，脂肪少，鲜而不腻。常食鲫鱼可补益身体，增强抗病能力，有健脾利湿、和中开胃、活血通络、温中下气和补虚通乳的功效，对肝肾疾病、心脑血管疾病、脾胃虚弱、水肿、气管炎、哮喘、糖尿病都有一定食疗作用。

厨房指南

鲫鱼红烧、干烧、清蒸、煮汤均可，但以烧汤最为适宜和普遍。

巧去腥味：将鲫鱼去鳞剖腹洗净放入盆中，

倒一些黄酒腌渍一下，能除去腥味，还能使鱼更为鲜美；鲜鱼剖开洗净，在牛奶中泡一会儿，也可除腥，增加鲜味。

合理搭配

鲫鱼与豆腐搭配炖汤营养最佳；鲫鱼和蘑菇同烹，滋补强身，健脑益智；鲫鱼和木耳组合，补虚，养血，养颜。

温馨提示

鲫鱼不宜和大蒜、芥菜、猪肝、鸡肉、鹿肉、蜂蜜同食，吃鱼前后忌喝茶。



豆瓣鲫鱼

【美食原料】 鲫鱼600克，蒜末20克，葱花15克，郫县豆瓣酱40克，辣椒油30克，姜末、酱油、醋各10克，绍酒25克，湿淀粉10克，食盐、鸡精各少许，肉汤、植物油各适量。

【名厨巧手】 ① 将鲫鱼杀洗后处理干净，在鱼身两面各划两刀，抹上绍酒、食盐稍腌片刻。② 炒锅中放入植物油烧至七成热，放入鲫鱼炸片刻后捞起。③ 锅留底油，放郫县豆瓣酱、姜末、蒜末炒出油，放入鲫鱼和肉汤，移至小火上，再调入酱油、鸡精、食盐，将鲫鱼烧熟盛盘。④ 将鱼汤用湿淀粉勾芡，加入醋、辣椒油和葱花，浇在鱼身上即可。

【名厨小贴士】 烹制时卤汁要浓厚，使鱼裹匀卤汁而入味。必须用新鲜鲫鱼，也可选用鳊鱼为原料。



豉椒蒸活鱼

【美食原料】 活鲫鱼1条（约750克），豆豉、干红椒末各50克，姜末、葱末、剁辣椒、料酒各20克，香油10克，食盐、鸡精、胡椒粉、植物油各适量。

【名厨巧手】 ① 将活鲫鱼宰杀，去鳞、鳃、内脏及黑膜，洗净后从鱼腹至下部剖开，按扁，将两面的鱼肉划上斜刀。② 将活鲫鱼放入盘内，用食盐、鸡精、料酒拌匀，腌渍入味。③ 把豆豉、干红椒末、剁辣椒、姜末、胡椒粉均匀地撒在鱼身上，淋上植物油，放入蒸锅内蒸熟，撒上葱末，淋上香油即可。

【名厨小贴士】 此菜鱼肉细嫩，咸香鲜辣，豉香浓郁。鱼一定要洗净血水，宜用旺火蒸制。



凉粉鲫鱼

【美食材料】 净鲫鱼1条(约750克), 凉粉250克, 料酒15克, 辣椒油20克, 猪网油200克, 豆豉、食盐、味精、姜末、蒜泥、芽菜末、芹菜末、葱花、香菜段、花椒油、香油各适量。

【名师巧手】 ① 将净鲫鱼两面各划上花刀, 抹上料酒、食盐, 用猪网油包好放入大碗中, 加上葱花、姜末和少许花椒油上笼蒸熟。② 豆豉捣成蓉, 和蒜泥、芽菜末、芹菜末、辣椒油、花椒油、味精、香油一同放入碗中, 调成味汁。③ 凉粉切成片, 焯水后滤干, 和味汁一起调匀。④ 将蒸好的净鲫鱼取出揭去猪网油, 摆入盘中, 把拌好的凉粉连同味汁倒在鲫鱼上, 撒上香菜段即可。

【名师小贴士】 色红亮, 味麻辣。鱼细嫩香味浓, 有浓郁的四川乡土气息。



麻辣酥鲫鱼

【美食材料】 鲫鱼1条, 青椒粒、红椒粒各50克, 香菜、花椒粉、辣椒粉、料酒、食盐、辣椒油、味精、姜末、葱末、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 鲫鱼宰杀, 去鳞、鳃及内脏, 洗净后切成菱形块, 用料酒、食盐、姜末、葱末、辣椒粉拌匀, 腌渍入味。② 锅内放入植物油烧至七成热, 投入鲫鱼块炸至外皮硬脆, 改用小火浸炸至酥时捞出。③ 趁热放入味精、花椒粉、青椒粒、红椒粒、辣椒油拌匀, 撒上香菜即可。

【名师小贴士】 在感冒、发热期间不宜多吃鲫鱼。



香辣麻花鱼

【美食材料】 小鲫鱼500克, 小麻花100克, 淀粉50克, 辣椒酱30克, 花生酱15克, 料酒、葱段、干辣椒丝、红油各10克, 食盐、姜块、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将小鲫鱼去掉头及内脏, 洗净后用斜刀在鱼身划上花纹, 加入料酒、食盐、姜块拌匀, 腌渍30分钟后拣去姜块, 拍上淀粉待用。② 净锅置旺火上, 放入植物油烧至六成热, 下入小鲫鱼炸至表面呈金黄色, 倒入漏勺沥干油。③ 锅内留少许底油, 下干辣椒丝、花生酱、辣椒酱炒香, 放入小鲫鱼、小麻花、葱段翻炒均匀, 淋入红油即可。

【名师小贴士】 此菜外酥内嫩, 咸鲜香辣。切鱼时将手放在盐水中浸泡一会儿, 切时可防止打滑。

粉蒸辣鲫鱼

【美食原料】 活鲫鱼1条，干辣椒末15克，籼米粉、姜末、葱花、料酒、酱油、香油、花椒油、食盐、味精、肉汤各适量。

【名师巧手】 ① 将活鲫鱼杀洗处理干净，用酱油、食盐、料酒、味精腌渍半小时。② 在鲫鱼身两面蘸一层籼米粉，放在碗里，将剩下的籼米粉和肉汤、干辣椒末、姜末、花椒油调成辣汤米粉糊，放在另一个碗里，将这两个碗同放入蒸锅蒸15分钟。③ 将蒸好的辣汤米粉糊取出一部分平铺在盘底，上面放上刚蒸好的鲫鱼，再把剩下的辣汤米粉糊摊在鲫鱼身上，再入锅蒸透，撒上葱花，淋上香油即成。

【名师小贴士】 采用蒸法做菜，鱼肉软绵易嚼，营养更易消化和吸收。从营养学的角度说，这种烹调方法比较合理，但辛辣易生火助炎，因此阴虚火旺、慢性炎症和皮肤病患者不宜食用本菜。



葱酥鱼

【美食原料】 净鲫鱼1条，葱段100克，红泡椒50克，香油15克，冰糖25克，醪糟汁50克，黄酒30克，酱油50克，食盐、味精、姜片、葱末、鲜汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将净鲫鱼用少量黄酒、食盐、葱末抹匀鱼身；红泡椒去蒂及子。② 锅内放植物油烧至六成热，下入净鲫鱼炸至呈浅黄时捞出。③ 炒锅内下植物油烧至五成热，投入葱段、姜片炒香，再加入红泡椒、酱油、黄酒、醪糟汁、冰糖和鲜汤。④ 将炒香的葱姜泡椒调料汁舀出一半，放入炸好的鲫鱼，将另一半调料汁淋在鱼身上，用旺火烧至鱼酥软、汁浓稠，再调入味精、香油即可。

【名师小贴士】 觉得不够辣爽时，可在烹调时加入一些干辣椒。



麻辣蛋羹鱼

【美食原料】 鲫鱼600克，鸡蛋3个，红尖椒末25克，红油、花椒粉、葱花、姜丝、食盐、料酒、胡椒粉、香油各适量。

【名师巧手】 ① 将鲫鱼去鳞、鳃及内脏洗净，切下头、尾，去掉骨和皮，取鱼肉切成片，用料酒、食盐、葱花、姜丝腌渍鱼片、鱼头、鱼尾；将鱼骨、鱼皮加清汤熬制成鲜鱼汤。② 鸡蛋打散，加入少许鲜鱼汤、食盐、胡椒粉搅匀，取大半倒入盘内上笼蒸熟，剩下的蛋液倒入腌好的鱼片、鱼头、鱼尾拌匀，呈鱼形摆入蒸过的蛋液中继续蒸熟。③ 锅内倒入红油烧热，放入红尖椒末、花椒粉，香油烧成麻辣油汁，淋在蛋羹上即可。

【名师小贴士】 此菜富含不饱和脂肪酸、卵磷脂和人体必需全部氨基酸，对大脑很有补益作用，还可补气，益脾、健胃、强身、滋补，是强身健体、延缓衰老的理想菜肴。



鲤鱼

鲤鱼肉细嫩鲜美，富有营养，有健脾健胃、清热解毒、利水消肿、下气和通乳的功效，常适量食用还能健脑益智，预防动脉硬化、冠心病。

厨房指南

要选择新鲜的、鱼鳞完整的鲤鱼，以黄河鲤鱼的味道、营养最佳。

鲤鱼鱼腹两侧各有一条细线一般的白筋，去掉可除腥；在靠鲤鱼鳃部的地方切一个小口，白筋就会露出，用镊子夹住，轻轻用力即可抽掉。

鲤鱼的烹调方法较多，以红烧、干烧、糖醋为主；用作通乳用时应清淡，少放盐。

洗鲤鱼窍门：将鲤鱼泡入冷水内，加两汤匙

醋，过2小时后再去磷，很容易刮净；还可用水淘米水擦洗鱼，易洗净，腥味小。

合理搭配

鲤鱼和冬瓜、白菜，利水消肿，滋补健胃。

鲤鱼和香菇，营养互补，补脑益智，补肝肾，健脾胃。

鲤鱼和豆腐，预防心血管疾病，消水肿，健脑力。

温馨提示

鲤鱼忌与绿豆、芋头、咸菜、牛羊油、猪肝、荆芥、甘草、南瓜、赤小豆和狗肉同食。

鲤鱼是发物，有慢性病者不宜食用。



麻辣炖鲤鱼

【美食材料】 鲤鱼600克，葱段15克，姜片10克，干辣椒丝5克，花椒3克，辣椒油15克，泡椒10克，葱丝、淀粉、鸡精、食盐、料酒各少许，植物油、高汤各适量。

【名师巧手】 ① 鲤鱼杀洗干净，切下头，把鱼肉片出切成片，用淀粉上浆；鱼头一切两半，焯水备用。

② 锅中倒入植物油烧热，下入葱段、姜片、泡椒、花椒炒香，再加入料酒、鱼头、高汤用慢火炖20分钟。

③ 加入上浆的鱼片再炖3分钟，调入食盐、鸡精、葱丝、干辣椒丝再炖3分钟，淋上烧热的辣椒油即可。

【名师小贴士】 此菜麻辣鲜香，滑爽细腻。切鱼时应将鱼皮朝下，刀口斜入并顺着鱼刺，切起来更方便。



香酥鲤鱼

【美食材料】 鲤鱼1条，椒盐15克，料酒15克，葱段20克，姜片20克，食盐、鸡精、辣椒粉各少许，淀粉50克，花生油300克。

【名师巧手】 ① 将鲤鱼宰杀洗净，鱼身两面剞上花刀，用料酒、食盐、鸡精、葱段、姜片拌匀后腌渍入味。② 在淀粉内加适量水和少许花生油调匀，均匀地抹在鱼身上挂好浆。③ 锅中放入花生油烧至五成热，将鲤鱼弯成弓形下入油锅中炸至香酥成熟时捞出摆盘，趁热撒上椒盐、辣椒粉即可。

【名师小贴士】 鲤鱼的蛋白质消化吸收率可达96%，并能供给人体必需的多种矿物质和维生素A、维生素D，滋补抗衰。



家常臊子鱼

【美食原料】 鲤鱼800克，猪肉丁100克，豆瓣酱20克，辣椒油、姜末、蒜末、葱丁、清汤、酱油、食盐、料酒、湿淀粉、胡椒粉、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 鲤鱼处理干净，在鱼身两侧斜刺上花刀，用料酒、食盐、胡椒粉码味。② 锅内放入植物油烧至七成热，放入鲤鱼炸一下捞起备用。③ 炒锅内放入植物油烧热，下入猪肉丁煸干，放豆瓣酱炒出红油，再放入姜末、蒜末炒香，加入清汤，下入鲤鱼，调入酱油、料酒，转小火将鱼烧透，铲出装盘。④ 锅内的汤汁加入湿淀粉、辣椒油、葱丁，收浓汁，起锅浇在鲤鱼上即可。

【名师小贴士】 炸鲤鱼时应手提鱼尾，边炸边用热油淋浇鱼身，定型后再入油浸炸。



干烧鲤鱼

【美食原料】 鲤鱼1条（约800克），猪五花肉100克，泡椒、豆瓣酱、葱花、姜末、蒜末、食盐、白糖、料酒、酱油、醋、辣椒油、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 鲤鱼杀洗干净，鱼身两面刺上花刀，抹上食盐入味；猪五花肉洗净后剁成末；泡椒、豆瓣酱均剁碎。② 锅内放花生油烧热，下入鲤鱼煎至鱼身呈淡淡的金黄色。③ 炒锅中放入花生油烧热，放入猪五花肉末炒酥，加入泡椒末、豆瓣酱末、姜末、蒜末炒香，放入煎好的鲤鱼，加入酱油、料酒、醋、白糖、食盐调好味，用中火烧至汤汁收浓时撒上葱花，淋上辣椒油即可。

【名师小贴士】 将鲤鱼去鳞剖腹处理干净后，放入盆中倒入一些黄酒，能除去鱼腥味，使鱼更加鲜美。

豆瓣辣烧鲤鱼

【美食原料】 带骨鲤鱼肉500克，辣豆瓣酱25克，剁辣椒20克，葱末、姜末、酱油、醋、料酒、蒜末各10克，葱花、湿淀粉、白糖、食盐、鸡精各少许，鲜汤100毫升，植物油适量。

【名师巧手】 ① 将鲤鱼肉洗净，切成3厘米长、2厘米宽的鱼块，用少许食盐、料酒拌匀腌渍片刻。② 植物油入锅旺火烧热，下入鲤鱼块炸至泛黄时捞出。③ 锅中留少许油，下姜末、蒜末、辣豆瓣酱、剁辣椒炒香，加入酱油、白糖、醋和鲤鱼块、鲜汤炒匀烧入味，调入少许食盐、鸡精，用湿淀粉勾芡即成。

【名师小贴士】 切鲤鱼肉时应将鱼皮朝下，刀口斜入，最好顺着鱼刺，这样切起来更干净利落。



鳊 鱼

鳊鱼肉质嫩丰满，内部无胆少刺，为鱼之上品，以2~3月产的春季鳊鱼最为肥美。鳊鱼是理想的高蛋白、低脂肪的保健食品，含有优质蛋白质、人体必需的9种氨基酸和丰富的钙、磷、钾、镁、硒、锌等矿物质元素，食之既能补虚，又易消化，可强筋骨、补气血、健脑力、益脾胃、延缓衰老，对体弱、消化功能不佳之人和老年人、儿童极为补益，还有利于肺结核病人的康复。

厨房指南

鳊鱼可红烧、可蒸，还适宜炸、炖、熘等烹调

方法，同时也是西餐常用鱼之一。

鳊鱼要以新鲜的活鱼现杀现做，其营养价值最高。

巧去鱼腥法：可参见鲫鱼、鲤鱼部分。

合理搭配

鳊鱼和枸杞，降火气，补气血，助消化。

温馨提示

患有哮喘、咯血的病人和肾功能衰竭患者不宜食用。



麻辣烧鳊鱼

美食原料 鳊鱼1条，干川椒段30克，食盐、酱油、白糖、料酒、郫县豆瓣酱、辣椒油、花椒、葱粒、姜末、蒜末、鲜汤、香油、花生油各适量。

名师巧手 ① 鳊鱼杀洗干净，在鱼身两侧划上花刀，将少许食盐、料酒、葱粒、姜末拌匀后抹匀鱼身码味；郫县豆瓣酱剁细。② 锅中倒入花生油烧热，下入鳊鱼煎至呈金黄色时捞起。③ 另起锅下花生油烧热，下入姜末、蒜末、郫县豆瓣酱末炒香，倒入鲜汤烧开，捞去料渣，加入酱油、白糖，放入鳊鱼用小火烧至入味，待汤汁浓稠时起锅装盘。④ 再起锅烧热辣椒油、香油，下入花椒、干川椒段炒至酥香，待麻辣香味溢出时浇在鳊鱼上即可。

名师小贴士 烧鱼应不时将鱼翻面，使鱼身受热均匀，不宜用急火猛烧。



湘西土家鱼

美食原料 鳊鱼1条，烟笋丝50克，腊肉丝30克，色拉油30克，咸菜丝、泡红椒、蒜瓣、料酒各15克，酱油、鸡精、红油、食盐、陈醋各5克，葱花、白糖各3克。

名师巧手 ① 鳊鱼宰杀处理干净，洗净鱼腹中的血水，两面划上井字花刀。② 锅中放入色拉油烧至四成热，将鱼用小火煎至两面金黄发硬，烹入料酒，放入蒜瓣、烟笋丝、泡红椒、腊肉丝、咸菜丝，调入酱油、鸡精、白糖、红油、陈醋。③ 添入热水将鱼浸没，以大火烧开后盖上锅盖，转小火焖15分钟，待汤汁快收干时，调入食盐盛入盘内，将原汁浇在鱼身上，撒上葱花即可。

名师小贴士 乡土风味浓郁。洗鱼时用细盐将鱼身搓一遍，然后用清水冲洗，能将鱼洗得很干净。



湘味烧鳊鱼

【美食原料】 鳊鱼块750克，干红椒20克，食盐10克，豆豉、姜片、蒜片各10克，香菜段、鲜汤、色拉油各适量。

【名师巧手诀】 ① 鳊鱼块放入热色拉油锅内用小火浸炸至酥，捞出沥油。② 锅内倒入色拉油烧热，依次放入姜片、豆豉、蒜片、干红椒用大火炒香，倒入鲜汤，调入食盐，放入鳊鱼块改小火烧入味，撒上香菜段即可。

【名师小贴士】 如果将鱼块、鱼段或鱼片放入牛奶中泡一下，撒上一点干面粉或煎或炸，味道都很好。



泡椒半汤鳊鱼

【美食原料】 净鳊鱼片600克，泡椒段、泡酸萝卜片各50克，植物油30克，葱花10克，食盐、白醋、料酒、姜片各5克，鸡精2克，鲜汤适量。

【名师巧手诀】 ① 锅内倒入植物油烧至六成热，放入姜片、鱼头、鱼尾和脊骨煸至变色，加入泡椒段、泡酸萝卜片同炒，烹入白醋、料酒和鲜汤烧开，撇去浮沫，调入食盐、鸡精。② 用中火煮至汤汁浓白，捞出鱼骨垫入汤碗内，放入鱼片煮2分钟后盛入汤碗内，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 鳊鱼肉热量不高，富含抗氧化成分，是那些怕肥胖但又贪恋美味人士的极佳选择。

五柳鳊鱼

【美食原料】 鳊鱼1条（约750克），水发香菇、水发冬笋各60克，辣椒丝40克，生姜、香葱各35克，料酒、香醋各30克，香菜段20克，蒜丝15克，香油、酱油、湿淀粉、食盐、胡椒粉、植物油、白糖各适量。

【名师巧手诀】 ① 将鳊鱼去鳞、鳃及内脏，洗净；水发香菇、水发冬笋分别切成丝；取一半生姜和香葱切成丝，另一半捣成汁待用。② 将葱姜汁、食盐、胡椒粉和适量料酒调匀，抹在鱼身上，腌渍20分钟，然后放入蒸锅内蒸熟，沥去汤汁。③ 锅内放入植物油烧热，下入香菇丝、冬笋丝、辣椒丝略炒，放入姜丝、葱丝、香醋、料酒、蒜丝、香菜段、香油、酱油、白糖炒匀，用湿淀粉勾芡，出锅浇在蒸好的鳊鱼上即可。

【名师小贴士】 还可将鳊鱼用食盐涂抹鱼身去腥，再洗净控干，加适量料酒和3~5片姜片、葱段，颠翻均匀后盖上，腌30分钟，这样鱼烧熟后更为鲜美。



鲈鱼

鲈鱼肉富含蛋白质、维生素A、B族维生素及钙、镁、锌、硒、铜等十多种矿物质元素，具有补肝肾、补气血、益肠胃、化痰止咳、健脾益气之效，对肝肾不足的人有很好的补益作用，还可调理孕期胎动不安、妊娠水肿和产后少乳等症。

厨房指南

鲈鱼肉质白嫩、清香，没有腥味，最宜清蒸、红烧或炖汤，能最大发挥其营养功效。

为了保证鲈鱼的肉质洁白，宰杀鲈鱼时应把其鳃颌骨斩断，倒吊放血，待血污流尽后，放在砧板上，从鱼尾部跟着脊骨逆刀上，剖断胸骨，将鲈

鱼分成软、硬两边，再去内脏，洗净血污。

合理搭配

鲈鱼和冬瓜搭配，保证营养，口感清爽，利尿消肿。

鲈鱼和鸡蛋同蒸，补充脑力，促进智力，补血健脾。

鲈鱼和豆腐同烹，营养互补，提高人体对钙的吸收，补脑益智。

温馨提示

烹调鲈鱼忌用牛羊油，也不宜和奶酪同食。患有皮肤病疮肿者忌食。



相思鲈鱼

美食原料 鲈鱼1条，猪肉丁60克，青椒粒、红椒粒各50克，香菇粒30克，姜丝、食盐、料酒、湿淀粉、辣豆瓣酱、植物油各适量。

名师巧手 ① 鲈鱼杀洗干净，在鱼身上打上十字花刀。② 鲈鱼身上抹匀食盐、料酒，下入热植物油锅中煎至微微金黄，放入蒸盘中，撒上姜丝，上蒸锅蒸熟。③ 炒锅内放入植物油烧热，下入猪肉丁炒香，再放入青椒粒、红椒粒和香菇粒炒匀，调入料酒、辣豆瓣酱、食盐炒香，用湿淀粉勾芡，起锅铺在鲈鱼身上。

名师小贴士 秋末冬初的鲈鱼特别肥美，鱼体内积累的营养物质也最丰富，是吃鲈鱼的最好时令。



湘味鲈鱼

美食原料 鲈鱼1条（约750克），洋葱丝30克，红椒丝25克，料酒20克，姜片10克，青蒜段15克，沙拉酱、食盐、味精、海鲜酱、辣椒酱、香油、蒜末、色拉油各适量。

名师巧手 ① 将鲈鱼宰杀洗净，剞上一字花刀，用食盐、味精、料酒腌渍入味，下入热色拉油锅内炸至金黄色时捞出沥油。② 锅中倒入色拉油烧至六成热，煸香姜片、蒜末，添入适量水，放入食盐、沙拉酱、海鲜酱、料酒、辣椒酱，加入鲈鱼用文火爆熟。③ 放入红椒丝、青蒜段翻匀，淋入香油出锅，铺在用洋葱丝垫底的锡纸盘上即可。

名师小贴士 鲈鱼是健身补血、健脾益气的佳品。



辣香鲈鱼

【美食原料】 净鲈鱼1条，西蓝花150克，干辣椒10克，食盐、料酒、胡椒粉、辣椒油、辣椒粉、五香粉、干淀粉、湿淀粉、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 取净鲈鱼肉切薄片，鱼骨剔成块，头、尾留用；西蓝花洗净后切小朵，焯熟。② 鱼骨、鱼片分别加食盐、料酒、胡椒粉腌渍入味，再把鱼片中加入辣椒粉、五香粉、湿淀粉拌匀。③ 锅置火上，倒入花生油烧热，将鱼头、鱼尾、鱼骨拍上干淀粉炸熟，再将鱼片滑油至熟。④ 将鱼头、鱼尾摆在盘子两端，中间放鱼骨、鱼片拼成鱼形，放上西蓝花，把干辣椒用热辣椒油炸香，浇在鲈鱼上即可。

【名师小贴士】 也可只取鲈鱼肉烹调。



豆瓣鲈鱼

【美食原料】 鲈鱼1条，川辣豆瓣50克，姜末、蒜末、葱花、食盐、料酒、酱油、白糖、醋、湿淀粉、鲜汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 鲈鱼杀洗干净，在鱼身两侧打上花刀，用食盐、料酒抹匀，静置片刻入味；川辣豆瓣剁细。② 锅中植物油烧至七成热，放入鲈鱼煎炸至干身，色呈金黄时捞出控油。③ 炒锅中下植物油烧至四成热，加川辣豆瓣炒出红油，放姜末、蒜末炒香，加入鲜汤、酱油、料酒、醋、白糖和鱼烧沸，改用文火烧至鱼肉入味成熟时将鱼装盘。④ 鱼汤用湿淀粉勾芡，加葱花，收浓汁，起锅浇在鱼上。

【名师小贴士】 还可选用鳊鱼、大黄鱼等碎刺较少的鱼种来做。

满堂水煮鲈鱼

【美食原料】 净鲈鱼1条，莴笋条、鸡蛋清、川豆瓣、花椒、干辣椒段、高汤、熟芝麻、葱花、蒜片、干淀粉、湿淀粉、鸡精、食盐、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 将净鲈鱼切出头、骨备用，再取鱼肉切成片装入碗中，加入食盐、鸡蛋清、干淀粉拌匀。② 锅中放色拉油烧至五成热，下花椒、川豆瓣炒至油红，加入高汤，放入鱼头、鱼骨煮香，再加蒜片、食盐、鸡精煮透，将鱼头、鱼骨装盘，汤去渣。③ 莴笋条放入汤内煮熟，放在鱼头上，再下入鱼片煮至九成熟，捞起盖在莴笋条上，余下的汤里加湿淀粉勾芡，淋在鱼片上。④ 另起锅烧热色拉油，放入干辣椒段、花椒炸出香味，淋在鱼片上，再撒上葱花、熟芝麻即可。

【名师小贴士】 鲈鱼味道清香，用“水煮”烹煮，更能突出麻辣鲜香爽的特点。





石锅鲈鱼

【美食原料】 鲈鱼500克，湖南辣椒酱15克，食盐10克，胡椒粉5克，姜片、蒜片、葱花、紫苏各4克，鸡精3克，色拉油100克，鲜汤适量。

【名师巧手】 ① 将鲈鱼宰杀，去除内脏后洗净，从脊骨两侧下刀将鱼肉取下，切成片，鱼骨头剥成块待用；紫苏切成丝。② 锅内放入色拉油烧至七成热，放入姜片、蒜片、紫苏丝，用大火煸香，下入鱼骨头块用中火煎香，倒入鲜汤烧滚，放入湖南辣椒酱，调入食盐、鸡精、胡椒粉，用大火煮3分钟后将骨头捞出放入烧热的石锅内。③ 将鱼片放入原汤内用中火煮开，带汤汁舀入石锅内，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 此菜鱼肉细嫩，汤红微辣。



豉香鱼条

【美食原料】 鲈鱼肉450克，川豆豉50克，葱节、姜片、蒜片各15克，鲜汤、植物油、香油、料酒、酱油、食盐、胡椒粉各适量。

【名师巧手】 ① 鲈鱼肉洗净，切成条，用姜片、葱节、食盐、料酒、胡椒粉拌匀，腌渍入味；川豆豉剁细。② 锅内放入植物油烧热，下入鲈鱼条炸至呈金黄色。③ 另起锅放少量植物油烧热，放川豆豉末炒干，加葱节、蒜片稍炒，倒入鲈鱼条，调入料酒、食盐、酱油、鲜汤、胡椒粉炒匀略烧，改用小火收至汁浓时加入香油，起锅将鲈鱼条摆入盘内，去掉葱节、蒜片，原汁淋在鱼条上即成。

【名师小贴士】 此菜鲜香酥软，豆豉味浓，风味别致，此菜最好选择刺少的鱼类。吃鱼前后不宜喝茶。



宫保鱼丁

【美食原料】 鲈鱼肉400克，油炸花生仁50克，莴笋丁30克，香菇丁30克，红椒丁30克，干辣椒10克，食盐、酱油、料酒、味精、干淀粉、湿淀粉、葱末、姜末、蒜末、辣椒油、清汤、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 将鲈鱼肉洗净，切成丁，加食盐、酱油、料酒、味精拌匀稍腌入味，再用干淀粉上浆。② 锅置火上，放入花生油烧至六成热，下入鱼肉丁过油至将成熟时捞起。③ 炒锅中倒入花生油烧热，爆香葱末、姜末、蒜末和干辣椒，下入莴笋丁、香菇丁、红椒丁煸炒，加入少许清汤，再调入食盐、味精、辣椒油，用湿淀粉勾芡，放入鱼肉丁和油炸花生仁翻炒均匀即可。

【名师小贴士】 炒制时花生仁和鱼肉丁要最后再放，以保持良好口感。鱼肉宜选鲈鱼、青鱼、草鱼、鲢鱼、面包鱼等。

黄 鱼

黄鱼即黄花鱼，有大、小黄鱼之分。黄鱼对人体有很好的补益作用，常食有健脾开胃、安神止痛、益肾补虚、益气填精和防治癌症、抗衰老之功效，对贫血、失眠、头晕、食欲不振及妇女产后体虚有良好的食疗作用。

厨房指南

黄鱼肉质鲜嫩，适合清蒸，如果用油煎的话，油量需多一些，以免将黄鱼肉煎散，煎得时间也不宜过长。

烧黄鱼时，揭去头皮，就可除去异味。

夏季端午节前后和清明至谷雨分别是大黄鱼和小黄鱼的主要汛期，此时的黄鱼最为肥美，营养

价值高。

合理搭配

黄鱼和雪菜，滋养健身，健肌肤，美容颜。

黄鱼和竹笋，帮助消化，预防消化道肿瘤，延缓衰老，养肝养颜。

黄鱼和豆腐，营养互补，豆腐含钙高，黄鱼维生素D丰富，二者结合，提高钙的吸收率。

温馨提示

黄鱼是发物，哮喘病人和过敏体质者不宜食。黄鱼不可用牛油或羊油煎、炸；不可与荞麦和中药荆芥同时食用。



椒麻黄鱼条

美食原料 大黄鱼600克，干辣椒25克，花椒10克，食盐、胡椒粉、料酒、椒盐、花生油各适量。

名师巧手记 ① 大黄鱼杀洗干净，取净鱼肉切成条，调入食盐、胡椒粉拌匀，腌渍入味。② 炒锅中放入花生油烧热，下入大黄鱼肉条炸熟后捞出控油。③ 炒锅中留适量花生油，炒香干辣椒、花椒，放入大黄鱼肉条炒匀，烹入料酒，撒上椒盐即成。

名师小贴士 炸鱼时油温宜略低，可分两次炸制。



干蒸黄鱼

美食原料 黄鱼1条，猪肉丝50克，泡椒丝、香菇丝、冬笋丝、榨菜丝各25克，葱丝、姜丝、酱油、胡椒粉、料酒、食盐、植物油各适量。

名师巧手记 ① 黄鱼洗净，两面刺上花刀，用料酒、食盐、葱丝、姜丝、胡椒粉腌渍入味，摆入蒸盘。② 锅中烧热植物油，下猪肉丝煸香，放入泡椒丝、葱丝、姜丝炒匀，再加香菇丝、冬笋丝、榨菜丝同炒，调入酱油、胡椒粉、料酒炒匀，倒在黄鱼身上。③ 将黄鱼蒸熟，再浇上适量热植物油即可。

名师小贴士 黄鱼中丰富的微量元素硒对清除自由基、延缓衰老和防治各种癌症十分有益。



鲜香麻辣黄鱼条

【美食原料】 大黄鱼1条，红辣椒条50克，料酒15克，酱油、食盐、胡椒粉、花椒、蒜泥、姜丝、香油、辣椒油、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 大黄鱼杀洗干净，取净鱼肉切成条，用料酒、食盐、胡椒粉抓匀腌渍片刻。② 锅置火上，下花生油烧至七成热，下入大黄鱼条快炸至微呈金黄色时捞出；红辣椒条也放入油锅稍炸一下。③ 原锅留少许底油，煸香蒜泥、姜丝、花椒，烹入料酒、食盐、酱油、辣椒油，倒入大黄鱼条、红辣椒条，加少许水，烧至汁浓时翻匀收汁，淋上香油出锅。

【名师小贴士】 黄鱼的做法多样，除了可糖醋烧制外，还适宜用红烧、煨汤、清蒸或煎炸等烹调之法。

青 鱼

青鱼肉厚且嫩，味鲜美，刺大而少，是淡水鱼中的上品。除含有丰富蛋白质、脂肪外，还富含硒、碘等微量元素，有抗衰老、抗癌强身的作用。常食有益气、补虚、健脾、养胃、化湿、祛风、利水、消肿之功效。

厨房指南

青鱼可红烧、干烧、清炖、糖醋或切段熏制，也可加工成条、片、块制作各种菜肴。

合理搭配

青鱼和豆腐，补养健脑，预防心血管疾病。

青鱼和银耳，养肝益肾，补脾开胃，安眠健胃，补脑明目，养阴清热，调养虚弱。

温馨提示

青鱼忌与李同食，忌用牛、羊油煎炸。

青鱼适宜各类水肿、高血脂症、高胆固醇血症、动脉硬化病人和脾胃虚弱、气血不足、营养不良之人食用。瘙痒性皮肤病患者和内热者应忌食。

回锅鱼片

【美食原料】 净青鱼肉500克，青椒片、红椒片、青蒜段各50克，大葱20克，2个鸡蛋的蛋清，郫县豆瓣25克，生姜、豆豉各10克，辣椒酱15克，食盐、胡椒粉、料酒、鸡精、湿淀粉、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 净青鱼肉切成片，用生姜、大葱、食盐、胡椒粉、料酒腌渍入味，拣去生姜、大葱不用，加鸡蛋清、湿淀粉抓匀上浆；郫县豆瓣、豆豉均剁细。② 炒锅中放入植物油烧热，将青鱼肉片和青椒片、红椒片分别入锅过油后捞出。③ 锅留底油，下入郫县豆瓣末、豆豉末、辣椒酱炒香，放入青鱼片，烹入料酒，再加入青椒片、红椒片、青蒜段炒匀，调入鸡精炒匀起锅。

【名师小贴士】 回锅鱼片来源于回锅肉的做法，但略有不同，它是先将鱼片上浆用油炸制定型后，再回锅，成品质鲜嫩香辣，别具风味。





珊瑚鱼条

【美食原料】 青鱼肉500克，冬笋丝60克，香菇丝50克，红辣椒丝40克，辣椒油20克，姜丝、葱丝、料酒、食盐、味精、香油、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 青鱼肉洗净，切条，放入七成热的植物油锅中略炸片刻，捞出沥油。② 炒锅中放入香油烧热，放红辣椒丝、姜丝、葱丝、冬笋丝、香菇丝煸炒片刻，烹入料酒、食盐、味精和少许清水，放入青鱼条烧沸后撇去浮沫，用小火焖烧，待青鱼条成熟后改用旺火收汁，淋上辣椒油翻匀出锅。

【名师小贴士】 如果把鱼肉洗净装盆后倒一些黄酒，能提升鱼的鲜美滋味。



辣子锅巴脆皮鱼丁

【美食原料】 青鱼肉300克，小米锅巴100克，脆浆糊80克，干辣椒段20克，花椒6克，野山椒15克，葱段、葱花、姜片、姜末、蒜末、食盐、料酒、胡椒粉、鸡精、熟芝麻、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 青鱼肉去净刺洗净，切成丁，加食盐、料酒、葱段、姜片、胡椒粉码味；野山椒切碎。② 净锅倒入花生油烧至五成热，将青鱼肉丁拖匀脆浆糊，分两次下入油锅中炸至呈淡黄色且外皮酥脆时捞出，再将小米锅巴炸至酥脆。③ 炒锅中倒入花生油烧热，放入干辣椒段、野山椒末、花椒及姜末、蒜末炒香，倒入青鱼肉丁、小米锅巴，烹入料酒、食盐、鸡精，再撒上葱花及熟芝麻炒匀即可。

【名师小贴士】 鱼丁外脆里嫩，麻辣鲜香，回味绵长。

豆芽辣鱼片

【美食原料】 青鱼片500克，黄豆芽150克，干辣椒段25克，姜片、葱段各15克，花椒、食盐、料酒、湿淀粉、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将青鱼片用食盐、料酒、湿淀粉拌匀，腌渍待用；黄豆芽择洗干净，用沸水焯烫一下，捞出待用。② 植物油入锅烧热，下入干辣椒段、姜片、葱段、花椒煸出香味，添加少许水烧开后，放入黄豆芽和青鱼片煮滚，调入食盐煮入味即可。

【名师小贴士】 收拾青鱼窍门：右手握刀，左手按住鱼的头部，刀从尾部向头部刮去鳞片，用右手大拇指和食指将鱼鳃挖出，用剪刀从口部至脐眼处剖开腹部挖出内脏，再冲洗干净，用刀刮掉黑膜，再洗净。



鲢 鱼

鲢鱼又叫白鲢，肉软嫩且细腻，刺细小且多。鲢鱼能提供丰富的胶质蛋白，能健身、美容，适量常食可温中暖胃、健脾补气、养颜嫩肤，尤其适合冬天食用。对脾胃虚弱、食欲减退、瘦弱乏力、腹泻等症有食疗作用。

厨房指南

鲢鱼适用于烧、炖、清蒸、油浸等烹调方法，尤以清蒸、油浸最能体现出鲢鱼清淡、鲜香的特点。清洗鲢鱼时，要将鱼肝清除，其中含有毒素。

合理搭配

鲢鱼和萝卜，促消化，消积滞，预防冠心病，

防癌抗癌。

鲢鱼和青椒，增进食欲，利水消肿，养颜减肥。

鲢鱼和豆腐，养颜美容，补养健脑，预防心血管疾病。

鲢鱼和丝瓜，嫩肌肤，养胃通便，调理虚弱。

温馨提示

患瘙痒性皮肤病者和内热、荨麻疹、痼病患者应忌食。



辣子油泼鱼

美食原料 净鲢鱼肉500克，莴笋250克，花生碎、核桃碎各30克，干辣椒段、花椒、食盐、酱油、红油、姜汁、蒜蓉、淀粉、料酒、芝麻酱、香油、花生油各适量。

名师巧手 ① 莴笋去皮洗净，切成薄片，焯水后放入大碗中垫底；净鲢鱼肉去净小刺，切成片，用食盐、料酒码味，加淀粉上浆。② 锅中烧开水，下入净鱼肉片余水至断生后捞出，放于莴笋片上。③ 用酱油、红油、姜汁、蒜蓉、芝麻酱、香油混合，调成味汁浇在净鱼肉片上，再放入花生碎、核桃碎。④ 锅内倒入花生油烧热，下干辣椒段、花椒炆炸至麻辣香味浓郁，浇在鱼肉片上即可。

名师小贴士 做此菜还可选择其他肉嫩鲜美的鱼，如草鱼、鲮鱼、鲈鱼等都是不错的选择。



椒麻香鱼

美食原料 鲢鱼肉500克，干辣椒15克，花椒、葱末、姜末、蒜末、食盐、鸡精、料酒、酱油、白糖、醋、花生油各适量。

名师巧手 ① 鲢鱼肉洗净，切成大小均匀的块，加酱油、料酒腌渍入味。② 锅中倒入花生油烧热，下入鲢鱼肉块炸透，捞出沥油。③ 炒锅置火上，倒入花生油烧热，下葱末、姜末、蒜末炆锅，加入干辣椒、花椒炒香，烹入料酒，放入鲢鱼肉块，再调入食盐、鸡精、白糖、醋炒匀即可。

名师小贴士 用适量酒或醋对准鲢鱼身喷洒均匀，片刻后再洗净，可除去鲢鱼泥土腥味。

鱼 头

新鲜的鱼头肉质嫩，营养丰富。常食的鱼头主要是鲢鱼头、鳙鱼（大头鱼）头、草鱼头等。

鱼头除了富含蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、磷、铁、B族维生素等营养外，还富含卵磷脂和脑垂体后叶素，脑髓含量也很高，常食能增强记忆、思维和分析能力，降血脂、延缓衰老。

厨房指南

烹制鱼头时，一定要将其煮熟、煮透方可，以确保食用安全。

鱼头洗净后用淡盐水泡一下可去除土腥味。

合理搭配

鱼头和豆腐，补充蛋白质和钙，补脑益智。

鱼头和海带，补充矿物质元素，健脑益智，降血压，降血脂。

温馨提示

适宜青年、记忆力减退者、老年人食用，但过多食用易引发痔疮。

凡有瘙痒性皮肤病者及有内热的人应少食。



剁椒蒸鱼头

【美食原料】 鲢鱼头1个（约1000克），红剁椒300克，香菜段、红油各100克，蒜蓉15克，熟猪油50克，姜汁酒、食盐、味精各适量。

【名师巧手】 ① 鲢鱼头处理干净，剖开成两半，用姜汁酒和食盐拌匀，腌渍5分钟，摆入盘内。② 将红剁椒、蒜蓉、味精和熟猪油拌匀，放在鱼头上，入锅蒸约15分钟。③ 取出浇上烧热的红油，再撒上香菜段即可。

【名师小贴士】 此菜色汁红亮，酸辣鲜香，肉质细嫩。



三菇炖鱼头

【美食原料】 胖头鱼鱼头1个，鸡腿菇、草菇、金针菇各50克，干辣椒、香菜末、葱段、姜片、蒜片、胡椒粉、料酒、食盐、高汤、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 将胖头鱼鱼头去鳞、去鳃，剖开去黑膜，焯水后备用；金针菇去根洗净；草菇、鸡腿菇均洗净，切成小块，焯水后沥干。② 锅内倒入花生油烧热，放入胖头鱼鱼头将两面煎香，放到锅内一边，再下葱段、姜片、蒜片、干辣椒炒香，烹入料酒，加入高汤烧开，放入鸡腿菇块、草菇块、金针菇文火炖约20分钟。③ 用食盐、胡椒粉调味，加入香菜末，起锅倒入大汤碗中即可。

【名师小贴士】 煮鱼头时不能久煮。鱼头入锅后，应先开大火炖至汤汁乳白后才能下其他原料，否则汤色不白；鱼头不宜久煮，煮熟即可，否则易烂。



泡椒鱼头

【美食原料】 鲜鱼头1个，泡辣椒15克，野山椒10克，黑木耳5克，竹笋片20克，莴笋片20克，鸡汤、姜片、蒜片、食盐、鸡精、白醋、辣椒粉、花椒油、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将鲜鱼头去鳃，处理干净后对剖两半，放入开水锅中焯一下，捞出沥干；黑木耳泡发，切小片。② 锅中倒入植物油烧热，放入泡辣椒、野山椒、姜片、蒜片炒香，加入鸡汤煮开。③ 放入鱼头、黑木耳片、竹笋片、莴笋片，调入食盐、鸡精、白醋、辣椒粉、花椒油，煮至入味后倒入沙锅中，再用文火炖8分钟即可。

【名师小贴士】 以3种蔬菜和鱼头一同入菜，丰富了口味和营养。选择鲢鱼、鳊鱼、草鱼的鱼头入菜较为适宜。



双味鱼头

【美食原料】 鲢鱼头1个（约1200克），剁红辣椒、剁青辣椒各60克，姜末30克，酱辣椒、葱花各20克，鸡精、食盐、胡椒粉、植物油各少许。

【名师巧手】 ① 将鲢鱼头剖开，去鳃洗净；剁红辣椒、剁青辣椒分别用姜末、食盐、鸡精拌匀，将酱辣椒加入剁红辣椒中再次拌匀，腌渍10分钟。② 将鲢鱼头平放入盘内，把腌好的剁辣椒分别盖在鱼头的两半上，撒上胡椒粉。③ 将鲢鱼头放入蒸笼用旺火蒸20分钟后取出，撒上葱花，浇上少许烧热的植物油即可。

【名师小贴士】 蒸鱼头时，掌握火候，要蒸断生。鲢鱼即大头鱼，常吃可润肤美容，补脑力，改善记忆力。但患有皮肤病及有内热者应少食此菜。



湘味鱼头

【美食原料】 鱼头500克，剁辣椒50克，野山椒末30克，榨菜粒6克，味精5克，香油8克，食盐适量。

【名师巧手】 ① 将鱼头洗净，剖成两半，用食盐和香油拌匀，腌渍约2分钟，装盘待用。② 将剁辣椒、野山椒末和榨菜粒放在一起，加味精拌匀，铺在鱼头上，入锅蒸30分钟后取出，淋上香油即可。

【名师小贴士】 常吃鱼头有很好的健脑益智、增强记忆力的作用。本菜适宜选用草鱼、鳊鱼的鱼头入菜。

带 鱼

带鱼肉多刺少，味道鲜美，营养丰富。带鱼的脂肪含量高于一般鱼类，且多为不饱和脂肪酸，还富含卵磷脂、多种矿物质和维生素，有降低胆固醇的作用。常食带鱼，有补益五脏的功效，有利于预防心血管疾病，防癌抗癌，还能养肝补血、泽肤养发。

厨房指南

带鱼不刮鱼鳞烧煮吃，可以提高其药用价值，增强健脑和保健美容的作用。

带鱼腥气较重，不适合清蒸，以红烧或糖醋

味道及营养价值最佳。

带鱼忌用牛油、羊油煎炸。

合理搭配

带鱼和木瓜。补虚，通乳。

带鱼和苦瓜，保护心脏，清心明目，助消化。

温馨提示

哮喘、中风、疮疡病人不宜食带鱼。

患有疥疮、湿疹等皮肤病或皮肤过敏者应慎食，最好不食；支气管哮喘者忌食。



三椒带鱼

美食原料 带鱼500克，川椒40克，山椒30克，泡椒20克，植物油、葱花、姜片、食盐、鸡精、胡椒粉、淀粉、绍酒各适量。

名师巧手记 ① 将带鱼处理干净，斩成段，调入食盐、鸡精、胡椒粉、绍酒、姜片拌匀，腌渍20分钟，再加入淀粉拍匀；川椒、山椒、泡椒用温开水冲洗一下，都切成小片。② 炒锅中倒入植物油烧热，下入带鱼段煎炸至微微金黄色时捞出，待油温升高，再将带鱼段复炸一次，捞起控净油。③ 锅内留底油，放入川椒片、山椒片、泡椒片煸香，倒入带鱼段加少许汤翻炒匀，加入葱花炒香即可。

名师小贴士 煎鱼时不用放太多油，宜用文火煎。



辣子带鱼

美食原料 大带鱼中段400克，干辣椒25克，鸡蛋2个，川豆瓣15克，淀粉10克，姜末、葱末、食盐、鸡精、料酒、醋、白糖、植物油各适量。

名师巧手记 ① 大带鱼中段处理干净，斩成块；鸡蛋打入碗中，加淀粉拌匀。② 将带鱼块放入鸡蛋糊内裹匀，下入七成热的植物油锅中煎炸至两面呈金黄色，捞起控油备用。③ 炒锅中倒入少许植物油烧热，下干辣椒炒香，再放入川豆瓣、姜末、葱末、料酒、醋、白糖、食盐、鸡精炒香，放入带鱼块快速翻炒至成熟入味即可。

名师小贴士 带鱼中丰富的镁对保护心血管系统有益，还对辅助治疗胃癌、淋巴瘤等有一定帮助。



泡红椒烧带鱼

美食原料 带鱼500克，泡红椒100克，番茄酱、红油、葱段、姜片、植物油、食盐、鸡精、醋、香油各适量。

名师巧手 ① 带鱼洗净后切成段，用葱段、姜片、食盐、鸡精、醋拌匀，腌渍15分钟。② 锅内倒入植物油烧至五成热，逐块下入带鱼用小火炸至金黄色时捞出沥油。③ 锅内倒入红油，加入番茄酱、泡红椒炒至色呈鲜红，添入少许清水烧开至香味溢出，放入带鱼段焖烧入味，待汁浓稠时淋入香油即可。

名师小贴士 带鱼适宜体虚血虚、气短乏力、食少羸瘦、营养不良之人食用。有补脾、益气、暖胃、养肝、养血、泽肤、健美的作用。



麻辣带鱼

美食原料 带鱼500克，干辣椒30克，花椒20克，葱末、姜末、食盐、胡椒粉、鸡精、香油、植物油各适量。

名师巧手 ① 将带鱼杀洗干净，斩成段；干辣椒斜刀切段。② 带鱼段加上葱末、姜末、食盐、胡椒粉拌匀腌渍入味。③ 锅置火上，加入植物油烧热，下入干辣椒段、花椒爆香，加入带鱼段煎炒至带鱼干身、色呈金黄时调入鸡精炒匀，淋上香油即可。

名师小贴士 带鱼最好不刮鱼鳞烧煮吃。清洗时只需轻刮身上的鱼鳞，以防弄破鱼皮，影响成菜美观。然后沿着鱼背剪去背鳍，再用剪刀沿着鱼的口部至脐部剖开，挖去内脏和鱼鳃，切去嘴和鱼尾。清洗干净即可。

鲇 鱼

鲇鱼肉质细嫩，易消化。对体弱虚损、营养不良之人有较好的食疗作用。常食鲇鱼，有滋阴养血、补中气、健胃通乳的作用，是妇女产后食疗滋补的佳品，特别适合产后妇女、老人和青少年儿童食用。

厨房指南

鲇鱼体表黏液丰富，宰杀后放入沸水中烫一下，再用清水洗净，即可去掉黏液。

鲇鱼的鱼卵有毒，清洗鲇鱼时一定要将鱼卵

清除掉。

合理搭配

鲇鱼药食俱佳，以炖煮烹调最适宜。若配以茄子、豆腐、大蒜、鸡蛋、火腿、香菇同烹，尤为有益，营养价值较高。

温馨提示

鲇鱼不宜与牛、羊油和牛肝、鹿肉同食。

鲇鱼也是发物，有痼疾、疮疡者要慎食，最好不吃。

川江鲇鱼

【美食原料】 鲇鱼500克，泡红椒、糍粑辣椒各15克，蒜片10克，郫县豆瓣酱20克，食盐、鸡精、葱花、姜丝、料酒、淀粉、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 鲇鱼杀洗干净，切成块，用食盐、料酒拌匀码味，再加淀粉上浆。② 锅中倒入植物油烧至七成热，下入鲇鱼块炸至呈金黄色，捞起控油。③ 锅留少许油，下入蒜片、姜丝、泡红椒爆香，放入鲇鱼块，调入郫县豆瓣酱、糍粑辣椒、料酒、食盐、鸡精翻炒入味，撒上葱花翻锅装盘。

【名师小贴士】 糍粑辣椒就是把干红辣椒放入清水中煮，然后再剁碎。市场上亦可买到瓶装的糍粑辣椒。辣椒放多少可以自己的口味、习惯进行调整，让自己跟着感觉走。



酸辣炖鲇鱼

【美食原料】 鲇鱼400克，四川泡酸白菜300克，清汤、食盐、辣椒粉、八角、胡椒粉、葱丝、姜丝、香油、料酒、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 四川泡酸白菜切成块，用开水烫一下备用。② 鲇鱼杀洗处理干净后剁成块，用沸水焯透备用。③ 炒锅内加植物油烧热，放入葱丝、姜丝爆锅，加入料酒、八角、辣椒粉、食盐和清汤，烧开后片刻后放入四川泡酸白菜块、鲇鱼块炖20分钟，再加入香油、胡椒粉即可。

【名师小贴士】 鲇鱼的最佳食用季节是在仲春和仲夏之间。



荷叶粉蒸鲇鱼

【美食原料】 净鲇鱼600克，蒸肉粉100克，川豆瓣20克，泡红椒30克，荷叶3张，姜末、蒜末、花椒、食盐、白糖、胡椒粉、料酒、鲜汤各适量。

【名师巧手】 ① 将净鲇鱼切成大小相同的块；荷叶洗净后入沸水中烫软，切成12厘米的等边三角形备用。② 鲇鱼块中加入姜末、蒜末、川豆瓣、泡红椒、花椒、食盐、白糖、胡椒粉、料酒、鲜汤与蒸肉粉拌匀，用荷叶包裹，放入蒸笼中用旺火蒸熟即可。

【名师小贴士】 拌后的鲇鱼片要求滋润，因而汁水不宜过干；烹制时要掌握好火候，熟透即可，不宜久蒸，以免使鱼肉质变老。



平 鱼

平鱼即鲮鱼、银鲮，身体扁平，刺少肉嫩，富含高蛋白、不饱和脂肪酸和硒、镁等多种微量元素，可降低胆固醇，对高血脂、高胆固醇者很有益，还有助于预防心血管疾病和癌症，延缓机体衰老。常食平鱼还有益气养血、补胃益精、滑利关节、柔筋利骨和增进食欲之功效。

厨房指南

平鱼6—7月产的品质最好，最为肥美鲜嫩，适

宜用煎炸、烧等法烹调。

合理搭配

平鱼和香菇（蘑菇），健脑益智，防癌抗癌，保护心血管。

温馨提示

平鱼属于发物，有慢性疾病和过敏性皮肤病的人不宜食用。



香辣煎平鱼

【美食原料】 平鱼2条，泡辣椒末、植物油、食盐、白糖、料酒、酱油、醋、葱花、姜丝、蒜片、淀粉各适量。

【名师巧手】 ① 将平鱼处理干净，鱼身两面刷上花刀，放入容器中，加入食盐、白糖、料酒、葱花、姜丝、蒜片、酱油、醋拌匀，腌渍10分钟。② 锅内放入植物油烧热，将腌好的平鱼两面拍上淀粉，放入锅中煎至金黄成熟时放入盘中。③ 原锅留底油，将泡辣椒末炒香，倒入腌鱼的汁烧开，浇在平鱼上即成。

【名师小贴士】 平鱼含多种微量元素，特别是硒，可抗衰老防癌，对劳累过度而引起的消化不良、脾虚泄泻、贫血、筋骨酸痛等症都有不错的食疗效果。



蒜香辣平鱼

【美食原料】 平鱼2条（约400克），生抽、料酒各15克，辣豆瓣酱10克，蒜蓉、葱花、食盐、淀粉、鸡精、胡椒粉各少许，植物油适量。

【名师巧手】 ① 平鱼处理干净，抹干，用少许食盐、生抽及料酒配成的腌料将鱼身涂匀，腌渍约10分钟。② 将腌好的平鱼扑上淀粉，下入热植物油锅中煎至两面金黄。③ 炒锅内倒入植物油烧热，下入蒜蓉及辣豆瓣酱爆香，加入食盐、生抽、料酒及适量清水，大火烧开后放入煎好的平鱼，转为中小火煨至汤汁剩1/3，先将平鱼盛入盘中，再在剩下的汤汁中加入葱花、鸡精、胡椒粉，淋在平鱼上即可。

【名师小贴士】 平鱼忌用动物油炸制，也不宜和羊肉同食。

黄颡鱼

黄颡鱼俗称黄骨鱼，也叫黄辣丁或者黄腊丁、黄丫头。黄骨鱼肉嫩味鲜美，刺少且营养价值高，不但滋补身体，而且药用价值也高，有利

小便、消水肿、醒酒的作用。肝硬化腹水、肾炎水肿、脚气水肿以及营养不良性水肿患者宜食。

干锅黄颡鱼

【美食原料】 黄颡鱼300克，红尖椒60克，洋葱50克，干红椒25克，鲜汤、姜片、川豆豉、辣椒酱、辣椒油、蚝油、食盐、味精、湿淀粉、香油、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 黄颡鱼去除内脏后洗净；洋葱切成片；红尖椒切成粒；干红椒切成小段。② 锅置火上，放入植物油烧热，下入黄颡鱼炸至微呈金黄色时捞出。③ 原锅留底油，下入川豆豉、姜片、辣椒酱煸香，放入黄颡鱼、红尖椒粒、干红椒段、蚝油、味精，掺入鲜汤炖至色红亮时调入食盐，用湿淀粉勾芡，淋上辣椒油、香油，装入干锅，随酒精炉上桌。

【名师小贴士】 黄颡鱼肉质细嫩，适宜和豆腐、金针菇、蘑菇等菇类食物同烹，适宜炖汤、烧煮。



多宝鱼

多宝鱼皮下和鳍边含有丰富的胶质，鳍条为软骨，无小骨乱刺，肉多且丰厚嫩软，胶质蛋白含量高，味鲜美，富营养，有很好的滋润皮肤和美容的作用，且能补肾健脑，助阳提神，常食可滋补健

身，提高人的抗病能力。

多宝鱼的食用方法多为清蒸、清炖，也是做生鱼片的好材料，其鱼头、骨、皮、鳍也可做汤。

香煎多宝鱼

【美食原料】 净多宝鱼1条，植物油150克，干红椒段20克，豆瓣酱15克，葱段、姜片、米酒各10克，食盐、蚝油、香油、葱末、蒜末、胡椒粉、白糖各少许，高汤适量。

【名师巧手】 ① 在净多宝鱼的身上划十字花刀，用葱段、姜片、米酒、食盐腌渍10分钟；将豆瓣酱、蚝油、胡椒粉、白糖、高汤调成芡汁。② 锅中倒入植物油烧至五成热，放入多宝鱼用小火煎至两面呈金黄色备用。③ 原锅留底油，炒香蒜末、干红椒段，烹入调好的芡汁，放入多宝鱼用小火收干汁，加入香油、葱末即可。

【名师小贴士】 鱼肉外焦里嫩，香辣可口。煎鱼时应注意控制好火候，翻面时要小心，以防把鱼肉弄散。



翘 鱼

翘鱼俗称大白鱼、翘嘴白鱼、白鱼，是我国南北水域常见的淡水鱼类。翘鱼少刺多肉，味道鲜美，营养价值较高，具有强壮滋补、补肾益脑、开胃健脾、利水消肿、开窍利尿等功效。适

宜营养不良、肾炎水肿、病后体虚、消化不良之人食用。食用时可用蒸和红烧之法烹调。

支气管哮喘、癌症患者、红斑性狼疮者、荨麻疹患者和有疮疖者忌食翘鱼。



香煎翘鱼

【美食原料】 小翘鱼2条，青椒圈、红椒圈、野山椒末各20克，姜末15克，葱段、紫苏各10克，料酒25克，食盐、鸡精、蚝油、湖南辣椒酱、蒜蓉、孜然粉、花椒粒、十三香、胡椒粉、葱花少许，鲜汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将小翘鱼宰杀，去鳞、鳃及内脏，洗净后剖上十字花刀，用食盐、料酒、花椒粒、葱段、姜末腌渍入味。② 锅内倒入植物油烧至六成热，下入翘鱼用小火煎至两面金黄，放入姜末、蒜蓉、青椒圈、红椒圈、野山椒末，调入蚝油、鸡精、十三香、孜然粉、湖南辣椒酱，烹入鲜汤烧透入味。③ 放入紫苏、胡椒粉，用旺火收浓汤汁，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 此菜质地细嫩，香辣味浓。还可选用其他鱼种烹调，如黄鱼、鲤鱼等。

沙 丁 鱼

沙丁鱼是一些鲱鱼的统称。体积较小，身体侧扁，主要有银白色和金黄色等品种。味道鲜美，适

宜用煎、炸、烧等法烹调。食之有利于防止血栓形成，对防治心脏病有特效。



椒盐沙丁鱼

【美食原料】 沙丁鱼300克，青椒末、红椒末各30克，鸡蛋清、食盐、鸡精、白砂糖、料酒、椒盐、淀粉、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 沙丁鱼处理干净，加食盐、鸡精、料酒、白砂糖腌渍入味，拍匀淀粉，挂上一层打匀的鸡蛋清，下入烧至七成热的花生油中炸至成熟，捞出沥油。② 炒锅中放入花生油烧热，下入青椒末、红椒末炒香，再放入沙丁鱼炒匀，加入椒盐翻匀出锅。

【名师小贴士】 沙丁鱼肉细嫩鲜美，碎刺少，富含多种矿物质元素，适量食之对预防心血管疾病十分有益。

鳗 鱼

鳗鱼统称为鳗鲡，分为河鳗和海鳗，营养价值高。具有补虚养血、强精壮肾、祛湿抗痹等功效。是久病、虚弱、贫血、肺结核等病人的良好营养品。常适量食用对预防视力退化、保护肝脏、恢复精力、养颜美容、延缓衰老有益。

厨房指南

鳗鱼肉质味美，适于蒸、炖、烧、炒、焖、熬汤等法烹调，必须加葱、姜。

鳗鱼宰杀：把鳗鱼放入塑料袋中，置于冷冻柜中冻几分钟，鳗鱼会很快进入“冬眠”，方便宰杀。

合理搭配

鳗鱼在营养方面唯一明显的缺陷就是不含维生素C，吃时应搭配一些蔬菜来弥补调节。

鳗鱼和芦笋，养阴润肺，祛湿化痰，保护心血管系统。

鳗鱼和韭菜，补肾养血，健胃解毒。

温馨提示

特别适合于年老、体弱者及年轻夫妇食用。但鳗鲡为发物，患有慢性疾病和水产品过敏史的人应忌食。



香烤鳗鱼

■ 烹制材料 鳗鱼600克，上汤、辣椒粉、花椒粉、食盐、葱花、姜末、胡椒粉、香菜段、酱油、料酒、味精各适量。

■ 名师巧手步 ① 鳗鱼宰杀洗净，剔去鱼骨，在鱼肉上划上花刀。② 将鳗鱼肉切成大块，用酱油、料酒、胡椒粉、味精、葱花、姜末调好的汁拌匀，腌渍5分钟，放入锅内，加上汤煮10分钟，留汁待用。③ 鳗鱼肉抹上辣椒粉、花椒粉和食盐，放入烤箱内烤5分钟，取出抹上料汁翻面再烤5分钟，再抹汁翻面烤，待鳗鱼熟透，撒上海菜段即可。

■ 名师小贴士 鳗鱼富含矿物质元素，常食能使身体的血钙值有一定增加。



香辣鳗鲡

■ 烹制材料 鳗鲡600克，大葱50克，彩色圆椒50克，色拉油、食盐、鸡精、料酒、干红辣椒、蚝油、香油各适量。

■ 名师巧手步 ① 鳗鲡杀洗干净，在两侧切上斜刀，再切成段；大葱直刀切段；彩色圆椒洗净切块。② 净锅置火上，倒入色拉油烧至五成热，下入鳗鲡段过油至熟，捞起控油。③ 锅留底油，下入大葱段、干红辣椒炒香，烹入料酒、蚝油，再放入鳗鲡段、彩色圆椒块，调入食盐、鸡精炒匀，淋上香油即可。

■ 名师小贴士 鳗鱼中EPA和DHA含量也较高，可为大脑补充养分，补脑健脑，促进儿童大脑发育，增强记忆力，预防大脑功能衰退。



泡椒蒸鳊鱼肉

【所需材料】 鳊鱼肉400克，泡辣椒100克，蒜片20克，酱油、料酒、香油各15克，食盐、辣豆瓣酱各10克，植物油100克，淀粉、上汤各适量。

【名师巧手】 ① 鳊鱼肉洗净，切成片；泡辣椒去蒂及子，洗净后切成小段。② 鳊鱼肉抹上一层淀粉，下入热植物油锅内煎炸约5分钟，捞出装入盘中。③ 原锅留底油，爆香蒜片，下辣豆瓣酱翻炒，加入上汤、食盐、料酒、酱油煮滚，出锅淋在鳊鱼片上，再铺上泡辣椒、蒜片，上锅蒸约30分钟，淋上香油即可。

【名师小贴士】 还可以少放一点泡辣椒，再加入一些红辣椒或者剁辣椒，以丰富色彩和辣的口味。

柴 鱼

柴鱼乃是鲣鱼肉的干制品。由于鱼干形如柴，而称之为“柴鱼”，用其做汤或烧菜，味道甚佳。

柴鱼有健脾胃、益阴血和补髓养精、明目增乳的功效。



皮蛋烧柴鱼

【所需材料】 柴鱼400克，皮蛋2个，红椒圈50克，姜末、葱花各15克，料酒10克，食盐5克，香油、白醋、辣椒酱各3克，植物油、干淀粉、湿淀粉、鲜汤各适量。

【名师巧手】 ① 皮蛋入锅煮熟后去壳，切成小块；柴鱼宰杀，去鳞、鳃、内脏和头尾，洗净后剥成3厘米见方的块，用姜末、料酒、白醋、食盐腌渍30分钟，沥干后拍上干淀粉，下入热植物油锅内炸至金黄色后倒入漏勺沥油。② 锅内放入植物油烧热，下姜末、辣椒酱、红椒圈炒香，放入柴鱼块、皮蛋块，烹入鲜汤用旺火烧开，撇去浮沫，转小火烧透入味。③ 用旺火收浓汤汁，用湿淀粉勾芡，淋上香油，撒入葱花即可。

【名师小贴士】 此菜质地细嫩，香辣适口。选购柴鱼要挑选切片宽薄、色泽淡浅、纹路清晰细致、完整而不细碎者，最好能将柴鱼片凑近闻闻或放入嘴巴咀嚼，若香气扑鼻，不含一丝腥臭味的才是上品。

鱿 鱼

鱿鱼富含蛋白质及多种矿物质和维生素,对预防血管硬化、胆结石以及补充脑力有益,也是不错的营养减肥食物。常食鱿鱼,有滋阴养胃、补虚润肤、补血养血、缓解疲劳、护肝明目的功效。

厨房指南

优质干鱿鱼体形完整坚实,光亮洁净,色泽呈粉红色并无任何霉点,表面有细微的白粉。

干鱿鱼在烹饪前应先行发制,其方法是:先将干鱿鱼放入清水中浸泡4~8小时,使鱼变软,将污物浸出,使鱼体呈粉红色;再把泡软的鱿鱼放入碱水内泡3小时,当鱼体变成鲜艳的粉红色且柔软、厚度略有增加时,再捞出放入清水浸泡,待鱼体膨胀且富有弹性即可。

泡的时候要注意,冬季用温水,夏季用冷水,泡完后再放到清水中洗去鱿鱼身上的碱液。

合理搭配

鱿鱼和辣椒,助消化,降低胆固醇,补气血,缓疲劳。

鱿鱼和芹菜,增食欲,补血润肤,护肝明目。

温馨提示

鱿鱼性寒凉,脾胃虚寒的人应少吃。

鱿鱼含胆固醇较多,故高血脂、高胆固醇血症、动脉硬化等心血管病及肝病患者应慎食。

鱿鱼是发物,患有湿疹、荨麻疹等疾病的人切忌食用。



麻辣鱿鱼

【美食原料】 水发鱿鱼350克,豌豆30克,干红辣椒丝50克,花椒5克,青椒丝、姜丝、料酒、五香粉、食盐、酱油、鸡精、香油、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 水发鱿鱼切成丝,和豌豆一起入沸水中氽一下,沥干水分。② 锅置火上,倒入植物油烧至七成热,下花椒炸出香味,依次下干红辣椒丝、姜丝稍炸。③ 放入水发鱿鱼丝炒香,再加料酒、五香粉、食盐、酱油炒透,放入豌豆、青椒丝,调入鸡精、香油即可。

【名师小贴士】 鱿鱼和墨鱼、章鱼等软体腕足类海产在营养功用上基本相同,都富含蛋白质、钙、磷、铁、硒、碘、锰、铜等营养物质,适于水煮、油炸、扒等法烹调,有利于骨骼发育,有效防治贫血。



鲜辣鱿鱼卷

【美食原料】 鲜鱿鱼500克,野山椒25克,红椒片、韭黄段各20克,米醋15克,葱段、香油各10克,姜片、食盐、鸡精、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 鲜鱿鱼洗净,切成梳子形片,下入沸水锅内焯后捞出沥干;野山椒洗净后切成小段。② 锅内倒入色拉油烧至八成热,放入鱿鱼片滑至卷曲时捞出。③ 原锅留底油,下入野山椒段、葱段、姜片,用大火煸出香味,放入红椒片略煸,调入食盐、鸡精、米醋用中火翻炒,加入鱿鱼卷快速翻匀,放入韭黄段合炒几下,淋上香油即可。

【名师小贴士】 此菜鱿鱼酸辣鲜嫩,开胃增食欲。



宫保鱿鱼

【美食材料】 水发鱿鱼2条，油炸花生仁30克，干辣椒段10克，蒜末15克，食盐、酱油、白糖、醋、湿淀粉、香油、鸡精、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 水发鱿鱼处理干净，去薄膜，在内侧切上花纹，然后切成块。② 锅中加水烧开，下水发鱿鱼块焯约20秒，待鱿鱼卷起时捞起。③ 炒锅内放入植物油烧热，炒香干辣椒段，放入蒜末，水发鱿鱼块略炒，调入食盐、酱油、白糖、醋、鸡精、香油炒至入味，放入油炸花生仁炒匀，用湿淀粉勾芡即可。

【名师小贴士】 鱿鱼肉中所含的高量牛磺酸，可有效减少血管壁内所累积的胆固醇，具有缓解疲劳、恢复视力、改善肝脏功能和抗病毒、抗辐射的作用。



麻辣鱿鱼圈

【美食材料】 净鱿鱼300克，鸡蛋1个，淀粉40克，面粉25克，孜然粉、辣椒粉各10克，花椒末、食盐各5克，植物油适量。

【名师巧手】 ① 净鱿鱼顶刀切成圈状，用食盐腌渍入味；将鸡蛋、淀粉、面粉、食盐和少许水拌匀，调成蛋糊待用。② 将鱿鱼圈挂匀蛋糊，下入五成热的植物油锅内炸至外皮脆硬时捞出装盘。③ 将孜然粉、辣椒粉、花椒末、食盐和热植物油拌匀，淋在炸好的鱿鱼上即可。

【名师小贴士】 此菜外脆里嫩，麻辣适口，孜然味浓。炸制的油温不能太高，掌握好火候才能使成品色、香、味俱全。



双椒拌鱿鱼

【美食材料】 净鱿鱼400克，青辣椒100克，红辣椒50克，熟芝麻10克，辣椒油、香醋、食盐、鸡精、香油、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将净鱿鱼剞上十字花刀，改成长方形的块；青辣椒、红辣椒分别洗净去蒂，切成小块，用热植物油过一下。② 将鱿鱼块下入沸水锅内氽烫至熟，捞出沥净水，放入盘内待用。③ 把青辣椒块、红辣椒块放入鱿鱼盘内，撒上熟芝麻，加入辣椒油、食盐、鸡精、香醋、香油拌匀即可。

【名师小贴士】 亦可用双椒炒鱿鱼。鱿鱼鲜味足，适宜用炒、拌、烤、烧等法烹调，亦可入汤煮。

麻辣鱿鱼须

【美食原料】 鲜鱿鱼须300克，青尖椒、红尖椒各50克，干辣椒、花椒、食盐、鸡精、孜然粉、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 鲜鱿鱼须洗净，用开水焯一下，下入热植物油锅中炸香；青尖椒、红尖椒分别去子洗净，切成细条。② 净锅内倒入植物油烧热，下花椒、干辣椒炸香，放入青尖椒条、红尖椒条煸香，加入鲜鱿鱼须，调入食盐、鸡精炒匀入味，撒上孜然粉翻匀装盘。

【名师小贴士】 鱿鱼的营养价值极高，蛋白质含量达16%~20%，脂肪含量却极低，对于喜爱美食但又怕胖的人来说，鱿鱼是一种很好的食物。



香煸鱿鱼丝

【美食原料】 水发鱿鱼400克，香菜100克，干红椒段20克，料酒10克，蒜蓉、姜末、食盐、鸡精、十三香、湖南辣椒酱、蚝油、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 水发鱿鱼洗净后切成丝；香菜洗净后切成段。② 锅内倒入水烧开，放入食盐、鸡精和料酒，将鱿鱼丝氽水，取出沥干后下入热植物油锅内过油待用。③ 锅内倒入植物油烧热，放入蒜蓉、姜末、干红椒段煸香，调入食盐、鸡精、十三香、湖南辣椒酱、蚝油，放入鱿鱼丝迅速翻炒，加入香菜段翻匀即可。

【名师小贴士】 香菜只需短时间翻炒几下，久炒就会软塌，使香味散失。

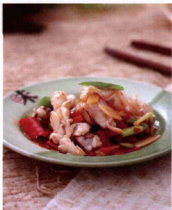


双椒炒鱿鱼卷

【美食原料】 净鱿鱼150克，小辣椒20克，红椒块50克，青椒块30克，蒜片、葱段各10克，糯米酒、豆豉、食盐、味精各少许，植物油30克。

【名师巧手】 ① 小辣椒切成小段；净鱿鱼切块，放入热水中氽至卷曲，下入热植物油锅内用小火炸约2分钟备用。② 锅内倒入植物油烧热，爆香小辣椒段、红椒块、青椒块、蒜片、葱段，放入鱿鱼卷同炒，调入豆豉、食盐、味精、糯米酒，拌炒至熟即可。

【名师小贴士】 此菜开胃助食，补血益气。新鲜鱿鱼必须烹煮至熟透，若未煮透就吃，会导致肠运动失调。



墨 鱼

墨鱼又名乌贼，肉脆嫩鲜美，富含蛋白质及多种矿物质元素，适量食用有补脾益肾、滋阴养血、调经催乳、延缓衰老、补充脑力、护肝明目的作用。

厨房指南

墨鱼宜用的烹调方法有红烧、爆炒、烩、炖、烩、凉拌和做汤。还可制馅包饺子和做鱼丸。

发干墨鱼：将干墨鱼先放在冷水里浸泡约8个小时，直至全软（中间可更换几次清水），这样发好的墨鱼做出的菜很有嚼劲，且不需放碱。

挑选干墨鱼，要用手捏一下墨鱼的肉质是否

干燥，质量好的干墨鱼闻一下应有股海腥味。

合理搭配

墨鱼和芹菜，最佳营养搭配，能保肝养血，降压益肾，抗癌抗衰老。

墨鱼和辣椒，增进食欲，补充脑力。

墨鱼和香菇，降压抗癌，益智健脑。

温馨提示

墨鱼与茄子相克，不可同食。

脾胃虚寒的人和患高血脂、高胆固醇血症、动脉硬化的人不宜多食；湿疹、荨麻疹、痛风、糖尿病患者和易过敏者忌食。



泡椒炒墨鱼

【美食原料】 墨鱼500克，红泡椒100克，葱花、姜片各20克，食盐、鸡精各5克，胡椒粉3克，色拉油100克。

【名师巧手】 ① 将墨鱼去掉表皮、内脏，洗净后切成块，剞上花刀纹；红泡椒切成小段。② 锅内放入色拉油烧至六成热，下入红泡椒段、姜片用大火炒香，放入墨鱼块改小火炒约1分钟。③ 调入食盐、鸡精、胡椒粉炒匀，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 清洗墨鱼应先撕去墨鱼的表皮，拉掉灰骨，放于装有水的盆中，在水中去掉内脏、挖掉眼珠，使其流尽墨汁，再多换几次清水将内外洗净。这样墨鱼做好后味道纯正，没有腥味。



酱香泡椒墨鱼

【美食原料】 墨鱼仔400克，泡辣椒50克，葱段、姜片、豆瓣酱、麻辣酱、食盐、鸡精、料酒、花生油、高汤各适量。

【名师巧手】 ① 墨鱼仔处理干净，下入沸水锅中焯过后捞出。② 炒锅置旺火上，放入花生油烧至八成热，放入泡辣椒、姜片、墨鱼仔爆香，烹入料酒、豆瓣酱、麻辣酱、食盐、鸡精和高汤，炒匀后煨烧入味，汁收浓后撒上葱段翻匀即可。

【名师小贴士】 墨鱼仔分切成小块，更宜入味。泡辣椒俗称“鱼辣子”，是川菜中特有的配料，有色泽红亮、辣而不燥、辣中微酸的特点。

鳝 鱼

鳝鱼即黄鳝，其味鲜肉嫩且刺少，富含DHA和卵磷脂，有补脑健身、增强记忆力的功效。它所含的特种物质“鳝鱼素”，能降低血糖和调节血糖，对糖尿病有较好的食疗作用。鳝鱼还含较多维生素A，可增进视力，促进新陈代谢。

厨房指南

鳝鱼宜现杀现烹，鳝鱼含组氨酸较多，鳝鱼死后体内的组氨酸会转变为有毒物质，故加工的鳝鱼必须是活的。

鳝鱼肉可炒、可爆、可炸、可烧，如与鸡、鸭、猪等肉类同炖，味更鲜美，还宜作火锅原料。

合理搭配

鳝鱼和青椒，开胃助食欲，促消化，降血糖。鳝鱼和韭黄，健胃通便，提神明目，促进食欲，补肝肾。

鳝鱼和香菇（或金针菇），补精安神，益智健脑。

温馨提示

鳝鱼不宜与狗肉、菠菜、南瓜、红枣、山楂同食。

鳝鱼动风，有瘙痒性皮肤病者忌食；凡病属虚热或热证初愈者及痢疾、腹胀者也不宜食用。



家常鳝卷

【美食原料】 鳝鱼400克，芹菜段60克，泡辣椒25克，湿淀粉20克，干淀粉、料酒、酱油、葱段、姜片、蒜片、胡椒粉、花椒粉、鸡精、食盐各少许，高汤、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 鳝鱼杀洗干净，切成段，剞上井字花纹装碗，加食盐、料酒、干淀粉拌匀；把酱油、料酒、胡椒粉、鸡精、葱段、姜片、蒜片、湿淀粉、高汤混合调成芡汁。② 锅中放入花生油烧热，下入鳝鱼段过油至卷起时倒出控油。③ 锅留底油，炒香芹菜段和泡辣椒，倒入鳝鱼卷，烹入芡汁炒至入味后盛盘，撒上花椒粉再拌匀即成。

【名师小贴士】 鳝鱼和芹菜是很健康美味的组合，既养血补虚，又健脑促智力。



口味鳝片

【美食原料】 鳝鱼350克，红辣椒片30克，小辣椒15克，姜片、老抽、绍酒各10克，花生油适量，食盐、鸡精、胡椒粉、湿淀粉、香油各少许，清汤50克。

【名师巧手】 ① 鳝鱼杀洗处理干净后切成片。② 锅内倒入花生油烧热，下入姜片、小辣椒、鳝片炒香，烹入清汤，加入红辣椒片、绍酒、食盐、鸡精、老抽炒匀，用文火烧至入味。③ 加入胡椒粉，烧至鳝片熟透，用湿淀粉勾芡，加入香油即可。

【名师小贴士】 喜欢吃辣的人可以再酌情加入一些辣椒油或者辣椒酱。



麻辣鳝鱼卷

【美食原料】 鲜鳝鱼300克，干豇豆60克，竹笋丝、泡辣椒丝各50克，榨菜丝30克，辣椒油20克，姜末10克，生抽15克，花椒粒、食盐、胡椒粉、香油、鸡精各适量。

【名师巧手】 ① 鲜鳝鱼杀洗干净，切成稍大一点的片；干豇豆洗净，用温水泡软。② 将鳝鱼片铺平整，放入泡辣椒丝、榨菜丝、竹笋丝各一根，卷成鳝鱼卷，放入蒸碗内。③ 将鳝鱼片全部卷好后加入生抽、胡椒粉、姜末、食盐、鸡精，上面放入干豇豆，蒸熟，翻扣于盘中。④ 锅内放入辣椒油、花椒粒同炸香，加入香油调匀，浇在鳝鱼卷上即成。

【名师小贴士】 还可利用莴笋丝、土豆丝、竹笋丝和泡辣椒丝来组合入菜。

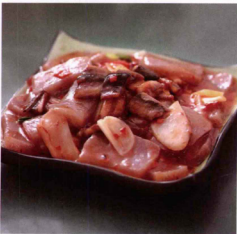


蒜香辣椒烧鳝鱼

【美食原料】 鳝鱼500克，小红辣椒60克，大蒜50克，葱段30克，清汤、姜片、食盐、酱油、胡椒粉、花椒粉、川豆瓣末、湿淀粉、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 鳝鱼杀洗后处理干净，切成段；小红辣椒切成丁；大蒜剥去皮，放入炒锅干炒一下。② 原炒锅放入植物油烧热，放入鳝鱼段，加少许食盐煸炒至鳝鱼段吐油时铲起。③ 锅内另下植物油烧热，放入小红辣椒丁、川豆瓣末煸出红油，掺入清汤，放入鳝鱼段、大蒜、姜片、葱段、酱油、胡椒粉炒匀，用中火烧10分钟，加入湿淀粉烧至汤浓，撒上花椒粉翻匀即可。

【名师小贴士】 鳝鱼段要切得长短一致，炒断生后加郫县豆瓣酱须炒出香味再加入鲜汤；大蒜先经干炒预处理，能缩短烹制时间，增加菜肴风味。



魔芋烧鳝片

【美食原料】 魔芋400克，鲜鳝鱼片300克，姜片、蒜片、干辣椒段、泡红椒末、泡子姜片、食盐、鸡精、湖南豆瓣末、胡椒粉、湿淀粉、绍酒、清汤、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 魔芋洗净切成片，放入沸水锅中焯烫一下，捞出沥干；鲜鳝鱼片放入热色拉油锅内滑至断生后捞出。② 原锅留底油，炒香湖南豆瓣末、泡红椒末、干辣椒段、姜片、蒜片，加入清汤、绍酒、鸡精、胡椒粉、食盐略炒。③ 放入鳝鱼片、魔芋片、泡子姜片和少许水烧至鳝鱼片熟软，用湿淀粉勾薄芡即可。

【名师小贴士】 鳝鱼虽好，但不宜过量食之，否则不易消化，还可能引发旧症。



火爆鳝片

【美食原料】 鳝鱼500克，莴笋片100克，泡辣椒50克，葱段20克，姜片、蒜片、料酒各15克，食盐、酱油、胡椒粉、湿淀粉、清汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将鳝鱼杀洗干净，切成斜片，用食盐、料酒浆好；泡辣椒切成小块；用食盐、酱油、湿淀粉和清汤调成芡汁。② 植物油入锅烧至七成热，将鳝鱼片下锅以旺火爆炒至变色，加入泡辣椒、莴笋片、葱段、姜片、蒜片炒至入味，加入芡汁、胡椒粉炒匀即可。

【名师小贴士】 要鲜活的鳝鱼现杀现烹，以小暑前后一个月内的夏鳝最美味滋补，一般以腹大色黄者为佳。



香辣薯粉煮鳝鱼

【美食原料】 鳝鱼400克，干红薯粉100克，小辣椒10克，泡辣椒25克，红油10克，姜末、蒜末、豆瓣酱、食盐、鸡精、植物油各适量，鲜汤200克。

【名师巧手】 ① 鳝鱼宰杀处理干净，切成段；干红薯粉用清水泡软，再煮透后过凉；小辣椒、泡辣椒都切成小片。② 锅内放入植物油适量，下姜末、蒜末、小辣椒片、泡辣椒片煸香，加入豆瓣酱、鳝鱼段炒匀。

③ 加入鲜汤烧开，放入红薯粉煮滚，加入食盐、鸡精、红油即可。

【名师小贴士】 此菜香辣鲜嫩。把干红薯粉最好放进50~60℃的水中泡约15分钟即可泡软。

水煮鳝丝

【美食原料】 鳝鱼400克，莴笋尖100克，西芹50克，生菜50克，姜片、葱丝、蒜片、豆瓣酱、干辣椒段、红辣椒丁、料酒、酱油、花椒、花椒粉、胡椒粉、食盐、香油、色拉油各适量，淀粉少许。

【名师巧手】 ① 鳝鱼杀洗处理干净，切粗丝，加入酱油、料酒、淀粉拌匀，用烧热的色拉油稍炸一下，捞起备用；西芹择洗干净，切段，焯熟；莴笋尖切成片，焯熟。② 炒锅中倒入色拉油烧热，放入豆瓣酱、花椒、红辣椒丁、葱丝、蒜片、姜片煸香，加入适量水，调入酱油、食盐、胡椒粉烧沸，放入鳝鱼丝煮熟倒入盛有西芹段、莴笋尖片、生菜的大碗中，撒上花椒粉，淋上香油。③ 炒锅内烧热适量色拉油，放入干辣椒段炸香，浇在鳝鱼丝上即可。

【名师小贴士】 此菜由“水煮牛肉（肉片）”发展而来，麻辣鲜香。配菜还可根据个人喜好和季节来搭配。





辣煸黄鳝

【美食原料】 鳝鱼400克，洋葱30克，红彩椒、绿彩椒各50克，干川椒、花椒、食盐、鸡精、料酒、葱末、姜末、蒜末、淀粉、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将鳝鱼杀洗后处理干净，切成段，用食盐、鸡精、料酒拌匀，腌渍几分钟，再均匀地拍上淀粉；洋葱、红彩椒和绿彩椒都切成条；干川椒切碎备用。② 炒锅置火上，放入植物油烧至七成热，下入鳝鱼段炸至酥脆，捞起备用。③ 锅内留少许油，放入葱末、姜末、蒜末、干川椒末、花椒爆炒出香味，再加入洋葱条、红彩椒条、绿彩椒条、鳝鱼段，迅速翻炒均匀即可。

【名师小贴士】 常吃鳝鱼，有补中益气、养血固脱、温阳益脾、强精止血、滋补肝肾、祛风通络等功效。



美人椒鳝片

【美食原料】 鲜鳝鱼400克，小红尖椒、小绿尖椒各100克，干辣椒节10克，花椒5克，花雕酒15克，食盐、鸡精、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 鲜鳝鱼杀洗干净，切成片，在鳝鱼片上划上一字花刀；小红尖椒、小绿尖椒都去蒂洗净，每根切两段。② 炒锅置火上，倒入植物油烧至六成热，下入鳝鱼片稍炸，至出香味时出锅，再倒入小红尖椒段、小绿尖椒段稍炸。③ 锅留底油，炒香花椒、干辣椒节，放入鳝鱼片、小红尖椒段、小绿尖椒段炒匀，调入花雕酒、食盐、鸡精翻炒入味即可。

【名师小贴士】 干辣椒、花椒的用量可根据个人对麻辣口味浓度的喜好而酌情增减。



鸭血煮鳝鱼

【美食原料】 鳝鱼600克，鸭血250克，青蒜段150克，芹菜段100克，豆瓣酱、料酒各20克，姜末、蒜末、辣椒粉、湿淀粉、食盐、酱油、花椒粉、味精各少许，鲜汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 鳝鱼宰杀处理干净，切成段；鸭血切成片。② 净锅旺火烧热植物油，下入青蒜段、芹菜段炒香，盛入汤碗内垫底。③ 原锅再放植物油烧热，下入姜末、豆瓣酱煸香，加入鳝鱼段、料酒、鲜汤煮沸，再放入鸭血片煮开，调入酱油、食盐、味精，用湿淀粉勾芡后再稍煮，起锅倒入汤碗中，加入辣椒粉、花椒粉、蒜末，再浇上少许热植物油即可。

【名师小贴士】 鳝鱼和鸭血同煮，滋补肝肾、补血养血、温阳健脾，对调理虚弱、防治贫血十分有益。

干煸鳝鱼

【美食原料】 鳝鱼300克，芹菜50克，干辣椒段10克，香菜10克，花椒5克，郫县豆瓣酱20克，香油10克，酱油、食盐、花椒粉、味精各少许，姜末、葱花、蒜末、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 鳝鱼宰杀洗净，切成长段；芹菜洗净切成段。② 锅中倒入植物油烧热，将鳝鱼段下锅过油炸至干脆并出香味时捞出沥油。③ 锅中留少许植物油，爆香花椒后捞去不要，再下姜末、蒜末、郫县豆瓣酱、干辣椒段炒香，放入鳝鱼段、芹菜段、酱油、味精煸炒片刻，再调入少许食盐煸炒至干身，加入葱花、香菜、花椒粉炒匀，淋上香油起锅。

【名师小贴士】 吃鳝鱼肉有补脑健身，增强记忆力，降低血糖的功效，还对保护眼睛、增进视力有帮助。



椒香鳝段

【美食原料】 鳝鱼500克，青辣椒、红辣椒各25克，芹菜段、姜片各10克，蚝油7克，食盐5克，味精、老抽各3克，香油2克，色拉油50克。

【名师巧手】 ① 鳝鱼宰杀后去掉头、内脏及骨，将鳝鱼肉切成3厘米长的段；青辣椒、红辣椒分别切成小块。② 锅内倒入色拉油烧至五成热，放入鳝鱼段用大火滑约20秒，捞出沥油。③ 原锅留底油，下入姜片、芹菜段、青辣椒块、红辣椒块用大火煸香，放入鳝鱼段，调入蚝油、食盐、味精、老抽翻炒入味，淋上香油即可。

【名师小贴士】 此菜鳝鱼滑嫩，营养丰富。



湘味脆鳝

【美食原料】 鳝鱼250克，淀粉50克，干红椒段20克，姜葱汁10克，食盐、姜末、蒜末、黄酒各5克，鸡精、五香粉各3克，植物油适量。

【名师巧手】 ① 将鳝鱼杀洗干净，切成寸段，用食盐、姜葱汁、黄酒腌渍8分钟，沥去水分，拍上淀粉，下入热植物油锅内炸至酥脆，颜色金黄时捞出沥油。② 炒锅内倒入植物油烧至六成热，投入姜末、蒜末、干红椒段煸香，放入炸好的鳝鱼段翻炒。③ 调入食盐、鸡精，撒上五香粉炒匀即可。

【名师小贴士】 此菜鳝鱼酥脆，味道香辣。





三宝炒鳝丝

【美食原料】 黄鳝丝750克，玉兰片、青椒丝各50克，水发冬菇丝、料酒、干淀粉、湿淀粉、肉清汤各25克，紫苏叶、香油各10克，食盐5克，黄醋3克，鸡精、胡椒粉各2克，鸡蛋清、植物油各适量。

【名师巧手炒】 ① 将黄鳝丝用沸水氽烫后捞出；将黄醋、紫苏叶、湿淀粉、鸡精、肉清汤调成芡汁待用。② 鸡蛋清放入碗内搅打起泡沫，加入干淀粉、食盐调匀，放入黄鳝丝抓匀上浆，下入热植物油锅内稍清后倒出。③ 炒锅内倒入植物油烧热，加入玉兰片、青椒丝、水发冬菇丝，调入食盐煸炒，放入黄鳝丝，烹入料酒合炒，倒入芡汁翻匀，撒上胡椒粉，淋入香油即可。

【名师小贴士】 此菜鳝丝鲜嫩，香辣爽滑。

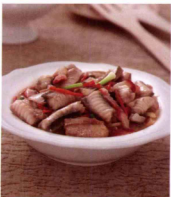


苗家盘龙鳝

【美食原料】 鳝鱼600克，蒜瓣20克，红椒块15克，豆瓣酱、辣椒粉各10克，紫苏叶、玉桂叶、花椒、姜片、葱段、食盐、黄酒、白酒各5克，胡椒粉3克，味精2克，高汤、花生油各适量。

【名师巧手炒】 ① 鳝鱼宰杀后去除内脏，洗净后用白酒、食盐腌渍10分钟，投入热花生油锅中以小火炸至卷起，形如盘龙时捞出。② 锅内倒入花生油烧至五成热，放入红椒块、姜片、蒜瓣、玉桂叶、花椒、豆瓣酱、辣椒粉煸香，加入黄酒，放入高汤、紫苏叶、食盐、味精，以大火烧开。③ 加入鳝鱼用小火焖烧15分钟，再放入葱段、胡椒粉翻匀即可。

【名师小贴士】 此菜鳝鱼肉酥烂，汤鲜香辣。



腊肉炖鳝段

【美食原料】 鳝鱼400克，腊肉100克，小红辣椒丝25克，葱段、姜丝各15克，花生油、食盐、鸡精、料酒各适量。

【名师巧手炒】 ① 将鳝鱼宰杀后洗净，切成段；腊肉入锅蒸熟，取出切成条。② 锅内倒入花生油烧热，煸香鳝段，烹入料酒，放入姜丝，添入清水烧开，加入腊肉条、小红辣椒丝用小火慢炖至汤汁浓稠。③ 调入食盐、鸡精翻匀，加入葱段炒匀即可。

【名师小贴士】 此菜辣香可口，酥鲜入味。

陈皮焖鳝段

美食原料 鳝鱼500克,干红椒段、料酒各15克,陈皮8克,姜片、蒜瓣、葱段、蒜蓉辣酱、蚝油各5克,葱花4克,食盐、酱油各3克,味精2克,鲜汤、植物油各适量。

名师巧手记 ① 鳝鱼宰杀后去头、尾、骨和内脏,取肉切成小段,用葱段、姜片、料酒腌渍待用;陈皮切成末。② 锅置旺火上,放入植物油烧至六成热,下入鳝鱼炸至表皮发干时捞出。③ 原锅留底油,下陈皮末、干红椒段、姜片、蒜瓣、蒜蓉辣酱煸香,放入鳝鱼段,倒入鲜汤,调入食盐、味精、蚝油、酱油烧透入味,用旺火收浓汤汁,撒上葱花即可。

名师小贴士 此菜柔嫩香辣,陈皮味浓。鳝鱼特别适宜身体虚弱、气血不足和糖尿病患者食用。

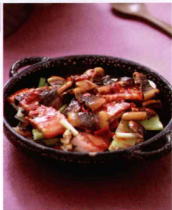


干锅鳝鱼片

美食原料 鳝鱼500克,莴笋片200克,腊肉150克,干辣椒段30克,葱段、姜片、紫苏叶各5克,食盐、味精、胡椒粉各少许,红油、香油、绍酒、鲜汤、色拉油各适量。

名师巧手记 ① 将鳝鱼宰杀处理干净,切成片;腊肉洗净,入锅煮熟,取出切成薄片;紫苏叶切碎。② 锅内倒入色拉油烧热,下入姜片、干辣椒段、腊肉片炒香,加入鳝鱼片,烹入绍酒后掺入鲜汤,调入食盐、味精用中火烧至入味,放入紫苏叶末用旺火收浓汤汁。③ 加入红油、胡椒粉翻匀,出锅装入垫有莴笋片的干锅内,淋入香油,撒上葱段,再稍煮即可。

名师小贴士 此菜鳝鱼鲜嫩,腊肉咸香。



泥 鳅

泥鳅,又名鳅鱼,形似黄鳝而较黄鳝小。泥鳅肉高蛋白、低脂肪,低胆固醇,富含各类营养,有较高药用价值。常食泥鳅,有调中益气、清热解毒、保护血管、养肾生精、补钙壮骨、补血补铁、抗衰消痰等功效,可防治骨质疏松症、糖尿病、阳痿、痔疮、盗汗、水肿等症。

厨房指南

作为家常食用,泥鳅以炖、烧、涮火锅、烧卤等方法烹调较适宜。

初秋의泥鳅营养和口味较佳,以鲜活、体格粗壮、体表较滑,对外界刺激反应快者为佳。

将泥鳅在清水中养2~3天,可使其吐尽泥沙。

下锅前将泥鳅用酒浸泡一下,既方便烹饪,味道也会更加鲜美。

合理搭配

泥鳅同豆腐煮食,营养美味,补钙补铁,还可治小便不利。

泥鳅同黄豆炖烂食用,对防治营养不良性水肿效果甚佳。

泥鳅的胆固醇含量较高,宜与富含维生素C的果蔬搭配,有助于将多余的胆固醇排出。

温馨提示

儿童、老人、孕妇、哺乳期妇女及青壮年男子宜食泥鳅。泥鳅忌与狗肉、螃蟹同食。



蒜子烧泥鳅

【美食原料】 净泥鳅500克，蒜子100克，湖南辣酱、豆瓣酱各25克，料酒、香油、酱油、湿淀粉各20克，姜片15克，食盐5克，鸡精2克，鲜汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 净泥鳅去掉头及内脏，放入沸水锅中烫去黏液；蒜子洗净拍破，下入热植物油锅内炸至颜色变黄。② 锅内倒入植物油烧至六成热，放入湖南辣酱、豆瓣酱煸炒出红油，加入泥鳅、鲜汤、料酒、蒜子、姜片、食盐和酱油烧沸，用文火烧透入味。③ 调入鸡精，用湿淀粉勾芡后再淋上香油即可。

【名师小贴士】 此菜泥鳅酥脆可口，蒜子软烂浓香。

香辣泥鳅

【美食原料】 泥鳅400克，湖南辣椒酱30克，干红椒段20克，香菜段15克，料酒10克，食盐、姜末、蒜末各5克，蚝油4克，味精、桂皮、八角各2克，植物油适量。

【名师巧手】 ① 泥鳅处理干净，放入沸水锅内焯水后捞出。② 锅中放入植物油烧至六成热，下入泥鳅炸至表皮酥脆，倒入漏勺沥油。③ 原锅留底油，下姜末、蒜末、干红椒段煸香，加入泥鳅、桂皮、八角，调入食盐、味精、蚝油、料酒、湖南辣椒酱，用中火炒入味，撒上香菜段即可。

【名师小贴士】 此菜质地细嫩，香辣味浓。泥鳅要现杀现做，作为家常食用，泥鳅炖豆腐最宜。



焦酥泥鳅

【美食原料】 净泥鳅500克，香菜段50克，红辣椒末20克，醋、香油各15克，葱末、蒜末、姜末各10克，紫苏叶、食盐、湿淀粉各5克，鸡精、花椒粉各2克，植物油70克，上汤适量。

【名师巧手】 ① 将上汤、鸡精、醋、葱末、香油和湿淀粉调匀成味汁。② 锅内倒入植物油烧热，放入净泥鳅炸熟后捞出，切去头尾，去除内脏，再入锅复炸至焦酥后捞出。③ 原锅留底油，放入花椒粉、红辣椒末、姜末、蒜末、紫苏叶、泥鳅翻匀，调入食盐，倒入味汁翻匀装盘，撒上香菜段即可。

【名师小贴士】 此菜焦酥香辣，诱人食欲，酒饭均宜。



虾 肉

虾肉味道鲜美，易消化，无鱼腥味也没有骨刺，是一种营养价值很高的滋补上品。虾肉蛋白质含量高，含有丰富矿物质和维生素A、维生素D、氨茶碱等成分，对健康极有益处，非常适合调养身体虚弱。常适量食用，有养血固精、补肾壮阳、通乳化瘀、益气解毒的作用，还能保护心血管系统。

厨房指南

吃虾应选购活鲜虾，以壳薄、体肥、肉嫩者为佳。虾背上的虾线（即泥肠）应挑去不吃。

虾仁加料酒、姜、葱腌渍后可去腥提鲜。

合理搭配

虾和豆腐，健脑防癌，预防心血管疾病。

虾和白菜，养胃生津，通便、益气、润燥。

虾和韭菜，补肝益肾，固精助阳，健胃清肠。

虾和油菜，补益肝肾，补钙强骨。

温馨提示

虾为发物，如正值上火之时或染有宿疾者都不宜食虾。过敏性疾病患者，如过敏性鼻炎、支气管炎、反复发作性过敏性皮炎、哮喘病等患者，都不宜吃虾。

虾肉不宜与红枣、黄豆一同食用。



椒盐虾

【美食材料】 鲜虾400克，泡红椒粒30克，小辣椒段15克，姜末、葱花各25克，食盐、粟粉、胡椒粉、清汤、花生油、生抽各适量。

【名厨巧手】 ① 将鲜虾放入开水锅中焯至虾身呈红色时捞出，剥下虾头及虾尾，从虾背部直刀切通，去掉泥肠，用生抽、粟粉拌匀腌渍。② 锅内倒入花生油烧至七成热，分别将虾头、虾尾、虾肉滑至七成熟时倒出。③ 原锅留底油，爆香小辣椒段、泡红椒粒、姜末，加入清汤烧滚，放入虾头、虾尾和虾肉，调入食盐、胡椒粉、葱花炒匀，待汤汁快收干时即成。

【名厨小贴士】 如果将鲜虾放入加了1根肉桂的沸水中焯煮一下再处理、烹调，更可去腥增鲜。



香辣串烧虾

【美食材料】 基围虾400克，干辣椒20克，豆豉酱、花椒、姜末、葱末、蒜末、食盐、鸡精、香油、料酒、植物油各适量。

【名厨巧手】 ① 基围虾洗净后从背部切开，去除泥肠后装碗，调入料酒、食盐、鸡精、姜末腌渍入味，用竹签串起来。② 锅中烧热植物油，放入串好的虾炸香，捞出盛盘。③ 锅中留少许底油，爆香葱末、蒜末、干辣椒，再放入豆豉酱、香油和花椒，炒香后下入炸好的虾翻匀即可。

【名厨小贴士】 此菜味道香脆可口，麻辣鲜美。虾肉质非常细嫩，鲜美可口，营养丰富，常食有明目洁齿、养颜健身、益寿延年的功效。



串烧酥脆虾

【美食原料】 基围虾500克，湖南辣椒酱30克，料酒25克，干红椒段20克，蚝油15克，食盐、鸡精各5克，姜末、蒜末各3克，色拉油、香油各适量。

【名师巧手】 ① 将基围虾去头，除去沙线，用食盐、味精、料酒腌渍5分钟。② 将基围虾用竹签穿好，下入热色拉油锅内浸炸1分钟，待虾酥脆时捞出，沥油装盘。③ 锅内倒入色拉油烧热，放入姜末、蒜末、湖南辣椒酱、干红椒段用大火煸香，调入食盐、鸡精、蚝油，出锅浇在串烧虾上，淋上香油即可。

【名师小贴士】 此菜口味香辣，酥脆。虾的肉质肥嫩鲜美，易于消化，老幼皆宜。



麻辣虾

【美食原料】 鲜虾300克，干红椒30克，花椒、泡椒、青椒段、蒜片、姜片、葱段、食盐、酱油、鸡精、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 鲜虾去头，去掉背部泥线，洗净；干红椒、泡椒分别切小段。② 锅中放入植物油烧热，倒入干红椒段、青椒段、泡椒段、葱段、蒜片、姜片、花椒，炒香后倒入虾炒匀，再加入食盐、酱油、鸡精翻炒入味即可。

【名师小贴士】 适宜选用对虾、基围虾或沙虾来烹调此菜。



干烧明虾球

【美食原料】 大明虾400克，姜末、葱末、蒜末各30克，糯米酒20克，辣豆瓣15克，1个鸡蛋的蛋清，番茄酱、白醋、酱油、玉米粉、食盐、白糖、香油、红油、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 大明虾用刀片开背部，使虾体成排状，去除肠泥和头、壳后放入水中洗净并用布吸干水分，再以鸡蛋清、玉米粉和食盐一起拌匀腌渍入味。② 把腌好的虾肉放入温热的植物油锅中过油后立即捞出。③ 锅留少许油，先炒香辣豆瓣，再放入姜末、蒜末、糯米酒和适量清水，将虾肉焖熟，调入葱末、番茄酱、白醋、酱油、食盐、白糖、香油、红油拌炒，待汤汁浓稠时即可。

【名师小贴士】 虾主要分为淡水虾和海水虾。常见的青虾、河虾、草虾、小龙虾等都是淡水虾；对虾、明虾、基围虾、琵琶虾、龙虾等都是海水虾。

川辣香虾

【美食物料】 鲜虾300克，川椒50克，葱丝、姜丝、食盐、胡椒粉、绍酒、高汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将鲜虾剪去虾须，从背部划开除去泥肠，洗净，用少许胡椒粉、食盐腌渍片刻。② 锅置火上，放入植物油烧至七成热，下入虾稍炸一下，捞起控净油。③ 炒锅内烧热植物油，放入川椒、葱丝、姜丝炒香，加入高汤，调入绍酒、食盐烧开，放入虾以大火烧至入味收汁即可。

【名师小贴士】 虾肉非常有益于身体的调养，保护心血管系统。可适量常食。但不宜和含有鞣酸的水果，如葡萄、石榴、山楂、柿子等同食。虾或其他海鲜类食物与这些水果同吃至少应间隔2小时。



洋葱咖喱虾

【美食物料】 鲜虾500克，洋葱丁、西红柿丁各50克，食盐、鸡精各少许，淡奶5克，咖喱粉、料酒各10克，面粉100克，姜末、蒜末、辣椒粉各5克，鸡清汤200克，色拉油500克。

【名师巧手】 ① 将鲜虾处理干净后拍上面粉，入七成热的温油中炸至呈金黄色出锅。② 锅内留少许油，加入剩下面粉炒黄，再加入咖喱粉、辣椒粉略炒，加入鸡清汤150克，搅拌均匀成糊状，即成咖喱糊待用。③ 炒锅洗净烧热，放适量油，投入蒜末、姜末、洋葱丁、西红柿丁炒香，加入料酒和剩下的鸡清汤，放入炸好的虾和食盐、鸡精、淡奶，倒入咖喱糊炒匀，待汤汁稠浓时装盘。

【名师小贴士】 虾的营养易消化，十分有利于调养身体，其配合富含维生素的洋葱丁、西红柿丁，可增进食欲，平衡营养摄入，对缓解、消除压力和疲劳很有帮助。



油焖香辣虾

【美食物料】 鲜虾400克，干辣椒丝20克，蒜末15克，姜丝25克，葱丝20克，料酒30克，植物油、清汤、生抽、食盐各适量。

【名师巧手】 ① 将鲜虾剪开背部，去除虾线，洗净，用料酒拌匀，腌渍10分钟。② 锅置中火上，下植物油烧至七成热，放入干辣椒丝、蒜末、姜丝和葱丝爆香，下入腌好的虾翻炒片刻，调入食盐、生抽炒匀，加少许清汤，加盖后转小火焖烧5分钟即可。

【名师小贴士】 虾最肥美的时候是春季，这段时间内，虾的口味、营养最佳。吃虾时切勿服用大量维生素C或多食富含维生素C丰富的食物，否则有可能引发中毒。





干烧虾仁

【美食材料】 鲜虾仁300克，芽菜末、猪瘦肉丁各60克，干辣椒段、鸡蛋清、淀粉、食盐、酱油、料酒、葱段、香油、花生油、高汤各适量。

【名师巧手】 ① 将鲜虾仁去掉泥肠，洗净盛碗，加食盐、料酒、鸡蛋清、淀粉拌匀。② 锅中下花生油烧至六成热，放入虾仁稍炸一下，捞出沥油。③ 锅内留少许花生油，放入猪瘦肉丁炒干水分，再下芽菜末、干辣椒段、葱段炒匀，加入少许高汤，调入料酒、酱油、食盐，烧至汁浓时放入虾仁再烧片刻，加入香油炒匀即可。

【名师小贴士】 虾肉最肥美，口味最佳的时间是在春季，但虾与果汁同食会腹泻，还忌狗肉、鸡肉、鹿肉、南瓜等同食，也忌糖。



葱辣大虾

【美食材料】 大虾300克，葱段30克，川辣豆瓣20克，酱油、料酒、食盐、胡椒粉、淀粉、清汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 大虾处理干净，加料酒、食盐、胡椒粉拌匀。② 锅中倒入植物油烧至五成热，将虾裹上淀粉后放入油锅内炸至金黄时捞出。③ 炒锅中烧热植物油，将葱段炒香，加川豆瓣和清汤稍煮，捞出豆瓣渣，放入虾，酱油炒至收汁亮油时即成。

【名师小贴士】 常食虾能补充身体中镁和钙的不足。对青少年儿童来说，吃虾能提高食欲，增强体质，对身体十分补益。虾肉含蛋白质是鱼、蛋、奶的几倍，还含有丰富的钾、磷、镁、磷、钙等矿物质及维生素A，其肉质和鱼一样松软，易消化。



豆辣基围虾

【美食材料】 基围虾400克，葱姜酒汁25克，浏阳豆豉15克，香菜段10克，香油、剁辣椒、辣椒粉、糯米醋各5克，食盐、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 基围虾剪去须，剥去壳，在背上划一刀，去掉沙线，用食盐、葱姜酒汁腌渍入味。② 锅内倒入色拉油烧至四成热，放入基围虾用小火炸至呈红色时捞出。③ 原锅留底油烧至六成热，下入浏阳豆豉、剁辣椒、辣椒粉煸香，放入炸好的虾，加入糯米醋、食盐，撒上海菜段，淋上香油即可。

【名师小贴士】 此菜酥香鲜辣，豉香浓郁。

香辣宫爆虾

【美食原料】 鲜虾300克，花生仁50克，葱白段、干辣椒各20克，青椒1个，姜片、蒜片、辣椒酱、花椒粉、胡椒粉、食盐、料酒、酱油、白糖、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 鲜虾剪去虾须、虾枪洗净，在虾背切一刀后挑去虾线，洗净沥干后加入食盐、料酒、胡椒粉拌匀，腌渍15分钟入味；干辣椒剪成辣椒圈；青椒去子洗净，切成丁。② 锅中倒入植物油烧热，放入虾炒至虾壳变红时立即盛出。③ 炒锅内再放入植物油烧热，用小火炒香干辣椒圈、辣椒酱，倒入葱白段、姜片、蒜片炒至香味溢出，加入酱油、食盐，倒入虾、花生仁翻匀，调入白糖、料酒，撒上花椒粉翻匀装盘。

【名师小贴士】 此菜是由川菜“宫保鸡丁”衍生发展而来的做法，让人食欲大开。



小龙虾

小龙虾也可以叫做红螯虾或者淡水小龙虾，营养丰富，滋补调养，补肾壮阳，对身体虚弱及病后调养很有帮助，能很好保护心血管系统，有助于预防心血管疾病，还很适宜肾虚阳痿、腰脚无力之人和中老年人缺钙者食用。

小龙虾买回后应放在加蜂蜜的水里养30~60分钟，让其吐出肠胃中的泥沙。

患有皮肤疥癣者忌食。色发红、身软等不新鲜的小龙虾不宜食用。

干锅小龙虾

【美食原料】 小龙虾600克，红椒粒10克，湖南辣椒酱20克，食盐、鸡精、姜末、蒜末各5克，葱花3克，紫苏末2克，高汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 把小龙虾的头去掉，除去沙线，下入热植物油锅内炸至外酥里嫩后盛出。② 锅内倒入植物油烧热，放入红椒粒、姜末、蒜末、食盐、鸡精、湖南辣椒酱、紫苏末翻匀，用大火煸出香味。③ 烹入高汤烧开，下入小龙虾转小火烧1分钟，倒入干锅内，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 龙虾体内会积存较多的细菌和毒素，所以尽量要买刚刚长大的小龙虾。青壮龙虾的外壳是一种自然健康的光泽，用手碰一下壳，像指甲一样有弹性的是刚长大才换壳的龙虾，应选用这种小龙虾。





香辣小龙虾

【美食原料】 小龙虾600克，黄瓜条100克，食盐、姜片、葱段、料酒、干辣椒、花椒、蒜片、料酒、白糖、醋、豆瓣酱、色拉油各适量。

【名厨巧手】 ① 将小龙虾用盐水搓洗，洗净沥干，在虾背上划一刀，用姜片、葱段、料酒、食盐腌渍10分钟；黄瓜条用食盐稍腌一下。② 锅内倒入色拉油烧热，放入小龙虾稍炸一下，捞出放入盘内，放入黄瓜条滑油后捞出待用。③ 原锅留底油，下豆瓣酱、小龙虾、黄瓜条炒香，加入姜片、葱段、蒜片、干辣椒、花椒，调入食盐、白糖、醋，添少许水烧至收汁即可。

【名厨小贴士】 此菜虾肉入味，颜色红亮，味道香辣，黄瓜脆爽。



麻辣小龙虾

【美食原料】 小龙虾500克，干红辣椒、花椒、葱末、姜末、蒜末、料酒、生抽、醋、白糖、食盐、鸡精、香油、色拉油各适量。

【名厨巧手】 ① 小龙虾泡水，待吐尽泥沙后处理干净，用料酒腌渍15分钟。② 锅中倒入色拉油烧热，放入小龙虾炸至八成熟，捞出沥油。③ 锅留适量油再烧热，下入葱末、姜末、蒜末、干红辣椒和花椒爆香，倒入小龙虾用大火翻炒，放入食盐、生抽、醋、白糖，加少许清水，加盖以中火焖烧3分钟，待汤汁滚开后再转大火快速翻炒，调入鸡精、香油，待汤汁收浓时起锅。

【名厨小贴士】 适量食用小龙虾，助消化，对身体虚弱的调养有帮助。

螃 蟹

螃蟹常见的有河蟹、江蟹、湖蟹三种，肉白嫩，味鲜美，含有丰富的蛋白质及微量元素，对身体有很好的滋补作用。适量食用有清热解毒、补骨添髓、养筋接骨、活血祛瘀、利湿退黄、利关节、滋肝肾、充胃液之功效，对淤血、腰酸酸痛和风湿性关节炎等症有一定食疗作用。

厨房指南

在煮食螃蟹时，宜加入一些紫苏叶、鲜生姜，以解蟹毒，减其寒性。螃蟹可用来蒸、煮、炸，或制馅心。

合理搭配

螃蟹和冬瓜，清热益气，养精活血；螃蟹和蒜，解毒防病，养精益气；螃蟹和香芹，清热解毒，补铁补钙。

温馨提示

平素脾胃虚寒、大便溏薄、风寒感冒未愈、宿患风疾者和顽固性皮肤病患者忌食螃蟹；月经过多、痛经妇女和孕妇也需忌食，尤忌蟹爪。

醉蟹或腌蟹等未熟透的蟹不宜食用，存放过久的熟螃蟹也不宜再吃。



香辣蟹

【美食原料】 活螃蟹600克，油炸花生仁30克，香菜、冬笋、红辣椒、淀粉、白糖、花椒、八角、桂皮、醪糟汁、香辣酱、葱段、姜片、蒜片、鸡精、食盐、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 把活螃蟹壳从中间掰开，把肚子的壳也掰开，去掉肺叶，冲洗干净，在中间切一刀，在刀口处抹上淀粉，防止炸时油溅。② 锅中倒入花生油烧热，下入螃蟹炸至变色时捞出。③ 锅留底油，炸香花椒，放入葱段、姜片炒几下，再放蒜片炒匀，加入香辣酱炒香，下入冬笋、红辣椒、螃蟹，再加食盐、白糖、八角、桂皮一起炒香，倒入醪糟汁，调入鸡精，加适量水焖烧5分钟。④ 把蟹壳先夹出，放入油炸花生仁翻炒装盘，加上香菜，淋上少许热花生油即可。

【名师小贴士】 吃螃蟹时不宜饮用冷饮、茶水或果汁。



辣酱蒸蟹

【美食原料】 肉蟹500克，湖南辣酱30克，葱丝，姜末各20克，白糖少许，香醋，色拉油，淀粉，食盐各适量。

【名师巧手】 ① 肉蟹洗净后剁成块，摆入盘中，加入湖南辣酱、白糖、淀粉拌匀。② 将蟹块上笼蒸至熟透，取出淋上香醋。③ 炒锅内倒入色拉油烧热，放入葱丝、姜末炒出香味，加入食盐调味，出锅淋在蒸好的蟹上即可。

【名师小贴士】 此菜蟹肉较鲜，味道偏辣。蒸蟹时应将蟹捆住，防止蒸后掉腿和流黄。生螃蟹去壳时，先用开水烫3分钟，这样蟹肉很容易取下。螃蟹不宜与红薯、南瓜、橙子、梨、石榴、西红柿、香瓜、柿子、兔肉同食。

川辣炒蟹

【美食原料】 活肉蟹3只，干辣椒段15克，淀粉、花椒、姜片、蒜片、葱段、食盐、胡椒粉、鸡精、海鲜酱、料酒、花椒油、辣椒油、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 活肉蟹从腹部取壳，去净内脏及鳃叶，斩去腿尖及壳沿，洗净后将肉蟹剁成块，加适量食盐、料酒拌匀。② 炒锅中倒入植物油烧至五成热，在肉蟹块的刀口上抹匀淀粉，放入油锅中浸炸至将熟时捞起。③ 起锅另加植物油烧至四成热，投入干辣椒段、花椒炒香，放入葱段、姜片、蒜片、肉蟹块炒匀，调入料酒、食盐、鸡精、海鲜酱和少许水烧2分钟。再加入花椒油、辣椒油、胡椒粉炒匀即可。

【名师小贴士】 死螃蟹忌食，应选择鲜活的螃蟹烹饪。蟹易动风，故不易冷食。大闸蟹是河蟹品种，本菜可选用优质的大闸蟹。



扇 贝

扇贝又名海扇，其肉鲜品即鲜贝，味道鲜美，营养丰富，它的闭壳肌干制后即是“干贝”。适当食用扇贝等贝类食物，能有效降低体内胆固醇，让人有清爽宜人的感觉，对解除烦恼症状有益。还有滋阴补肾、和胃调中，防癌抗癌和软化血管的作用。

扇贝和韭菜炒吃，既不上火又不伤脾胃，营养互补，还能去腥；扇贝和辣椒搭配，促进食欲，怡人爽神，滋补防癌。

未熟透的贝类不宜食用；贝类多寒性，脾胃虚寒者和有宿疾者不宜多吃。



双味扇贝

【美食材料】 鲜扇贝500克，黄瓜200克，胡萝卜100克，泡川椒50克，小葱15克，食盐、香油、醋、白糖、鲜汤、料酒、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 黄瓜、胡萝卜均切成1厘米长的节，中间挖空，把胡萝卜节焯水后备用。② 鲜扇贝取肉洗净，用料酒拌匀，分别塞入黄瓜节、胡萝卜节中。③ 泡川椒剁细，加入食盐、味精、白糖、醋、香油、鲜汤调匀，淋在胡萝卜节上。④ 小葱剁成蓉，加入食盐、香油、鲜汤拌匀，浇在黄瓜节上。上笼蒸熟，再淋上适量烧沸的植物油即可。

【名师小贴士】 此菜有健脑益智、美容美肤的功效。烹调时间不宜过长，否则易老，但一定要保证熟透。



剁椒粉丝蒸带子

【美食材料】 带子4只，泡好的粉丝120克，湖南剁辣椒50克，蒜末20克，食盐6克，湿淀粉5克，葱花、胡椒粉、蚝油、姜末、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 带子处理干净，在肉面划上十字花刀；将泡好的粉丝剪成约8厘米长的段。② 锅内放入花生油烧至六成热，炒香蒜末，放入姜末、湖南剁辣椒、食盐、湿淀粉、胡椒粉翻匀，调成味料待用。③ 将粉丝放在带子肉上，淋上味料，上笼用旺火蒸约5分钟，出锅撒上葱花，加入蚝油即可。

【名师小贴士】 带子，北方称鲜贝，属扇贝科贝类，常见有长带子、圆带子两类，滋味鲜美，蒸、炒、油泡皆宜。带子营养丰富，富含优质蛋白质，易消化。

芥香辣扇贝

【美食材料】 扇贝400克, 川椒油、姜片、姜末、葱末、食盐、鸡精、酱油、青芥末各适量。

【名师巧手】 ① 扇贝泡洗干净, 放入清水中加姜片煮熟, 装盘备用。
② 将姜末、葱末、食盐、鸡精、酱油、川椒油、青芥末一同装入碗中调匀, 均匀地浇淋在扇贝肉上, 待入味后即可食用。

【名师小贴士】 促进食欲, 清爽宜人。还可利用蒜蓉和剁辣椒来组合调味。



蛤 蜊

蛤蜊, 有花蛤、文蛤、西施舌等诸多品种, 肉质鲜美, 其营养特点是高蛋白、高微量元素、高铁、高钙、少脂肪, 适量食用可有效抑制胆固醇, 让人感觉神清气爽, 有利于缓解、消除一些烦恼和不良情绪。高胆固醇、高血脂体质和甲状腺肿大、

支气管炎、胃病等疾病患者尤为适合。

蛤蜊本身极富鲜味, 烹制时千万不要再加味精, 也不宜多放盐, 以免鲜味反失。鲜蛤蜊最好提前一天用清水浸泡, 以让其吐净泥沙。

川香蛤蜊肉

【美食材料】 干蛤蜊肉250克, 青椒50克, 水发香菇30克, 绍酒、淀粉、葱末、姜末、蒜末、川椒、花椒、食盐、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将干蛤蜊肉用温水浸泡, 洗净泥沙, 挤净水分, 调入绍酒, 加淀粉拍匀; 青椒、水发香菇都洗净, 切小条。② 炒锅置火上, 下植物油烧至七成热, 放入蛤蜊肉炸至酥脆时捞起, 控油备用。③ 锅内留底油, 下葱末、姜末、蒜末、川椒、花椒煸香, 放入蛤蜊肉翻炒几下, 加入青椒条、水发香菇条, 调入食盐炒熟即可。

【名师小贴士】 脾胃虚寒者和有宿疾者不宜食用蛤蜊肉。



芹香麻辣蛤蜊肉

【美食材料】 干蛤蜊肉200克, 芹菜50克, 葱末、姜末、蒜末、绍酒、食盐、淀粉、植物油、花椒、干川椒各适量。

【名师巧手】 ① 将干蛤蜊肉用温水浸泡, 洗净泥沙, 挤去水分, 调入绍酒以除腥味, 加入淀粉拌匀; 芹菜择洗后切段。② 锅中倒入植物油烧至八成熟, 放入蛤蜊肉炸至酥脆备用。③ 锅留底油, 下葱末、姜末、蒜末、花椒、干川椒炒香, 放入蛤蜊肉翻炒几下, 再加入芹菜段, 调入食盐炒至断生即可。

【名师小贴士】 蛤蜊肉忌与田螺、橙子、芹菜等食物同食。



蛭子

蛭子的贝壳脆而薄，呈长扁方形，蛭肉味道鲜美，鲜食、干制均可。含丰富蛋白质、钙、铁、硒、维生素A等营养元素，营养价值高，具有补虚、清热、除烦、解解毒等的功能。适宜虚损、烦热口渴、湿热水肿等人群，但脾胃虚寒、腹泻者应少食。

蛭子食法简单，洗净后放养于含有少量盐的清水中，待其吐净泥沙，倒入沸水中片刻，加入葱末、食盐即可食用；也可用干辣椒、植物油来烹制辣炒蛭子。

洗蛭子要多冲洗几遍，将吐出的泥沙都冲洗干净，否则影响口感。



鲜辣炸蛭子

【美食材料】 蛭子300克，干红辣椒、蒜蓉、四川豆瓣酱、香油、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 蛭子洗净，静养半天吐净泥沙；干红辣椒对半切开。② 锅内倒入清水烧干，将蛭子入锅焯水，待蛭子开口即刻捞出，沥干水分。③ 锅中倒入植物油烧热，下入干红辣椒略炸后捞出，再倒入蛭子炸约半分钟即捞出沥油。④ 锅内留少许油，放入干红辣椒、蒜蓉炒香，加入四川豆瓣酱，蛭子炒匀，淋上香油装盘。

【名师小贴士】 蛭子焯水时应待蛭壳刚刚张开即捞出，避免久焯而肉质变老。炸蛭子时要注意火候，否则炸久了就成蛭子干了。

银鱼

银鱼是指鲱鱼苗或小鲱鱼，春夏两季时肉质最肥美。生鲜或冷冻鱼都有卖。白色稍透明，长不过3厘米左右，通体无鳞，一向作为整体性食物应用。银鱼高蛋白、低脂肪，善补脾胃，还有润肺止

咳、宣肺、利水的功效，对高血脂症患者有益，还可治脾胃虚弱、肺虚咳嗽、虚劳诸疾。

银鱼适宜制软炸等菜肴，还可制汤。



泡菜爆银鱼

【美食材料】 银鱼100克，四川泡菜150克，青尖椒、红尖椒各30克，小萝卜50克，食盐、鸡精、酱油、白糖、料酒、干辣椒段、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将青尖椒、红尖椒、小萝卜和四川泡菜清洗后分别切成丁；银鱼洗净。② 炒锅中倒入植物油烧热，放入银鱼炸酥后盛出。③ 炒锅中留底油，下干辣椒段、四川泡菜丁、青尖椒丁、红尖椒丁、小萝卜丁大火炒香，加入料酒、白糖、酱油、鸡精、食盐调味，放入银鱼爆炒均匀即可。

【名师小贴士】 食用银鱼对体质虚弱、营养不足和抗疲劳有较好的改善。用河虾代替银鱼做成泡菜爆河虾，亦具独特风味。

田螺

田螺肉细腻鲜美，特点是高蛋白、低脂肪、高钙高铁，适宜糖尿病、癌症、肥胖症、高血脂症、冠心病、动脉硬化患者食用。其有清热、解暑、利尿、止渴、醒酒的功效，还对水肿、黄疸、脚气、痔疮、狐臭等疾病有食疗作用。

脾胃虚寒、便溏腹泻之人忌食；风寒感冒期间忌食；女子行经期间及妇人产后忌食。

田螺不宜与牛肉、羊肉、蚕豆、猪肉、玉米、冬瓜、香瓜、木耳及糖类同食；吃螺时也不宜饮冰水，否则会导致腹泻。

辣炒田螺肉

【美食原料】 田螺500克，小红椒50克，野山椒30克，辣豆瓣酱15克，香油、姜片、葱白末、食盐、料酒、醋、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 田螺泡养干净，取肉洗净；小红椒、野山椒均切成碎丁。② 将田螺肉用姜片、葱白、食盐和料酒拌匀，腌渍10分钟，下入沸水锅中焯烫后捞出。③ 炒锅置火上，放入植物油烧热，炒香辣豆瓣酱，放入野山椒丁、小红椒丁稍炒片刻，加入田螺肉翻炒均匀，调入食盐、醋、味精，淋上香油即可。

【名师小贴士】 食用螺类一定要烧煮熟透，以防病菌和寄生虫感染。



野山椒炒螺肉

【美食原料】 田螺肉500克，野山椒60克，西芹20克，小辣椒10克，食盐、酱油、湿淀粉、姜末、葱花、香油各少许，色拉油适量。

【名师巧手】 ① 田螺肉洗净；野山椒切碎成丁；西芹切成小段，焯水；小辣椒切成小丁。② 锅内放入色拉油烧至六成热，放入姜末、小辣椒丁、西芹段大火煸香，加入田螺肉、野山椒丁炒至将熟。③ 调入食盐、酱油，用湿淀粉勾薄芡，加入香油、葱花翻匀即可。

【名师小贴士】 此菜田螺肉脆嫩，酸辣爽口。



红椒焖花螺

【美食原料】 花螺600克，红椒圈25克，湖南剁辣椒、姜末各20克，紫苏、蒜末、葱花、蚝油各10克，食盐、鸡精、胡椒粉各少许，植物油50克，料酒、鲜汤各适量。

【名师巧手】 ① 花螺放入冷水锅内煮开，捞出洗净；紫苏切碎。② 净锅倒入植物油烧热，放入姜末、蒜末、湖南剁辣椒、紫苏末炒香，加入花螺炒干水分，调入食盐、鸡精、蚝油炒匀，倒入料酒和鲜汤烧开。③ 放入红椒圈稍焖片刻，撒上胡椒粉，出锅撒入葱花即可。

【名师小贴士】 必须要选活花螺，取肉后一定要用食盐搓洗，去掉泥腥味。片螺肉要薄而大张，炒时要急火快炒，断生即可。





剁椒煮花螺

【美食材料】 花螺600克，湖南剁辣椒80克，花生油50克，紫苏叶、蚝油、湿淀粉各10克，食盐8克，葱花、蒜末、鸡精各5克，胡椒粉3克，香油2克，花雕酒、高汤各适量。

【名师巧手】 ① 将花螺处理干净，下入冷水锅内烧开，捞出去掉螺盖；紫苏叶择净后切段。② 锅内倒入花生油烧热，放入蒜末、紫苏叶、湖南剁辣椒炒香，加入花螺同炒，调入食盐、鸡精、蚝油、花雕酒，烹入高汤烧开。③ 放入胡椒粉，淋上香油翻匀，用湿淀粉勾芡后出锅，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 此菜螺肉脆嫩，香辣可口。花螺又叫小风螺，购买时一定要买活的，螺肉很容易熟，不能烹调太久，否则肉质过老口感不佳。



牛蛙炒田螺

【美食材料】 牛蛙300克，田螺150克，洋葱丝200克，红泡椒50克，紫苏25克，姜片20克，料酒、蚝油各10克，辣椒酱、豆瓣酱、食盐、蒜片、湿淀粉、香油、酱油、鸡精各少许，植物油适量。

【名师巧手】 ① 牛蛙剁成块，放入热植物油锅中滑至断生后倒入漏勺沥油；田螺洗净后用沸水氽烫，取出用酱油、食盐、鸡精、料酒腌渍入味。② 锅内倒入植物油烧热，煸香姜片、蒜片，放入牛蛙、田螺、豆瓣酱、辣椒酱炒匀，烹入料酒炒香，加入红泡椒、紫苏、蚝油、食盐、鸡精炒拌入味，用湿淀粉勾芡，淋上香油，出锅装入垫有洋葱丝的盘内即可。

【名师小贴士】 此菜鲜香嫩滑。

牛蛙

牛蛙营养价值丰富，味道鲜美。是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇的营养食品，能滋补、解

毒、养心、安神、补气，促进人体气血旺盛，精力充沛，滋阴壮阳，有利于调养虚弱和病人的康复。



野山椒蒸牛蛙

【美食材料】 牛蛙500克，野山椒末75克，豌豆仁50克，料酒、豆豉、红油各10克，姜末、蒜末、食盐、葱花各少许，鲜汤适量。

【名师巧手】 ① 将牛蛙宰杀后去皮及内脏，洗净后剁成块，用料酒、食盐腌渍10分钟。② 将牛蛙块、野山椒末、姜末、蒜末、豌豆仁、豆豉和鲜汤拌匀，装入盘内，入锅蒸30分钟。③ 取出扣入盘内，淋入红油，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 此菜质地滑嫩，滋味鲜香。

香辣炒牛蛙

【美食原料】 牛蛙400克，干辣椒100克，郫县豆瓣酱30克，花椒15克，姜末、蒜末、食盐、鸡精、料酒、淀粉、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 牛蛙收拾干净，剁成块，加入鸡精、姜末、蒜末、料酒拌匀，腌渍半小时，放入淀粉拌匀；干辣椒切成节。② 锅中倒入植物油烧至五成热，放入牛蛙块，大火炸至表面呈浅黄色、质地变硬后捞出沥油。③ 锅内留底油，放入郫县豆瓣酱、干辣椒节、花椒炒至色泽棕红时，加入牛蛙块炆炒，加适量水烧至干辣椒节、花椒的香味充分融入牛蛙块中，最后加食盐、鸡精炒匀即可。

【名师小贴士】 用牛蛙作为主料的菜式很多，常见的有泡椒牛蛙、干锅牛蛙等。泡椒牛蛙的做法与上述菜式基本一致，只需把干辣椒换成泡椒便可。调料中的郫县豆瓣酱还可换成甜面酱炒，就成了酱爆牛蛙；还可将牛蛙换成牛柳、鲳鱼等材料来烹调。



麻辣牛蛙

【美食原料】 牛蛙250克，干辣椒段30克，豆瓣酱15克，花椒10克，姜末、蒜末、食盐、鸡精、料酒、淀粉、香油、花生油各适量。

【名师巧手】 ① 牛蛙处理干净后剁成块，加入鸡精、姜末、蒜末、料酒拌匀，腌渍30分钟，然后加淀粉拌匀。② 锅中放花生油烧至五成热，放入牛蛙块，用大火炸至牛蛙块呈浅黄色后捞出沥油。③ 锅内留底油，放入豆瓣酱、干辣椒段、花椒炒至色棕红出香味，加入牛蛙块炆炒，调入食盐、鸡精、香油翻炒入味即可。

【名师小贴士】 此菜香辣鲜嫩。牛蛙蛋白质含量高，适宜滋补。



酸萝卜烧牛蛙

【美食原料】 牛蛙500克，酸萝卜片200克，泡子姜片10克，葱段、泡红椒各5克，食盐、湖南辣酱、胡椒粉、香油、绍酒、湿淀粉、鲜汤、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 将牛蛙宰杀治净，剁成小块，用食盐、绍酒腌渍入味；泡红椒斜切成段。② 锅中倒入色拉油烧至六成热，下入牛蛙块滑熟，捞出沥干油分。③ 原锅留底油，放入泡子姜片、泡红椒段炒香，放入牛蛙块，烹入绍酒，加入酸萝卜片、食盐、湖南辣酱、鲜汤烧至入味，收浓汤汁，撒上胡椒粉、葱段，用湿淀粉勾芡，淋入香油即可。

【名师小贴士】 此菜牛蛙滑嫩，酸萝卜脆嫩，酸辣鲜爽。





豉汁酱蒸牛蛙

美食材料 牛蛙750克，青椒片50克，洋葱片40克，豆豉35克，植物油50克，肉汤15克，陈皮8克，蒜末、食盐、姜末、葱花、料酒各5克，鸡精3克，味精2克。

名师巧手 ① 将牛蛙宰杀洗净，去皮后剁成块。② 锅置火上，放入植物油烧至五成热，下豆豉、姜末、蒜末、陈皮炒香，加入肉汤、食盐、味精、鸡精调匀制成豉汁酱。③ 牛蛙块装盘，加入青椒片、洋葱片，料酒、豉汁酱拌匀，上笼蒸至熟透，撒上葱花即可。

名师小贴士 此菜质地细嫩，豉香味浓。



水煮牛蛙

美食材料 牛蛙400克，干辣椒、花椒、红尖辣椒段、香辣粉、葱段、蒜片、姜片、料酒、食盐、酱油、鸡精、植物油各适量。

名师巧手 ① 将牛蛙剥洗干净，剁块后用香辣粉拌匀腌渍15分钟。② 把牛蛙块放入热植物油锅内煸炒至呈玉白色时盛出。③ 炒锅中放入植物油烧热，放干辣椒、花椒炸香，再下葱段、姜片、蒜片、红尖辣椒段炒出香味，加入适量水，放入煸好的牛蛙块，再依次放料酒、食盐、酱油，烧至牛蛙肉成熟时加入鸡精烧透即可。

名师小贴士 牛蛙含有丰富的蛋白质、无机盐、维生素A、维生素B₂和少量碳水化合物、烟酸和碘，适量常食可抑制肿瘤生长，还有清火明目、滋补强身的功效。



芋头蒸牛蛙

美食材料 牛蛙500克，芋头200克，剁辣椒50克，植物油25克，蒜末20克，浏阳豆豉、姜末各10克，鸡精5克，料酒、葱花、胡椒粉各3克，食盐、淀粉各适量。

名师巧手 ① 牛蛙宰杀洗净，去皮，剥成2厘米见方的块；芋头去皮切片。② 牛蛙用食盐、鸡精、料酒、姜末、蒜末、胡椒粉腌渍10分钟，挤干水分，拍上淀粉，加入浏阳豆豉、剁辣椒拌匀后放入蒸盘内。③ 将芋头放入开水锅内，加食盐煮熟，捞出后呈圆形围在牛蛙块旁边，上笼蒸10分钟，取出撒上葱花、胡椒粉，淋上少许热植物油即可。

名师小贴士 此菜牛蛙肉质细嫩，芋头软滑，辣香爽口。



剁椒牛蛙

【美食原料】 牛蛙300克，剁椒30克，干辣椒段10克，姜末10克，葱花15克，花生油30克，淀粉10克，味精、食盐、胡椒粉、花椒粉各少许。

【名师巧手】 ① 牛蛙处理干净，斩块，加入剁椒、干辣椒段、味精、食盐、淀粉、花椒粉、姜末拌匀，摆入蒸盘内。② 蒸锅中加水烧开，放入调好的牛蛙块用大火蒸熟，取出再放入葱花、胡椒粉。③ 锅内倒入花生油烧开，浇在牛蛙块上即可。

【名师小贴士】 牛蛙的营养价值很高，是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇的营养滋补食品，消化功能差或胃酸过多的人及体质弱者都可以用来滋补身体。常食牛蛙能促进人体气血旺盛、精力充沛、滋阴壮阳，还有养心、安神、补气、抗肿瘤的功效。

红烧辣牛蛙

【美食原料】 牛蛙500克，红椒片75克，蒜片25克，姜片15克，葱段10克，鲜汤、食盐、味精、白糖、酱油、香油、红油、干淀粉、湿淀粉、绍酒、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 牛蛙宰杀洗净后切成块，用食盐、酱油、干淀粉、绍酒拌匀，下入七成热的油锅内炸熟后捞出沥油待用。② 锅内倒入色拉油烧至六成热，下入蒜片、姜片、红椒片略炒，加入食盐、味精、白糖、酱油调味，放入牛蛙块，添入鲜汤烧沸。③ 以中火焖烧成熟，用湿淀粉勾芡后撒入葱段，加入香油、红油翻匀即可。

【名师小贴士】 此菜色形美观，牛蛙酥烂，香醇味浓。



口味牛蛙

【美食原料】 牛蛙1000克，干红椒段50克，青蒜片20克，紫苏叶、豆瓣酱各10克，食盐、蚝油、黄酒各5克，生抽、鸡精、葱花各少许，高汤、鸡蛋清、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 牛蛙宰杀后去皮，斩成2厘米见方的块，用食盐、鸡蛋清拌匀，腌渍10分钟。② 炒锅置旺火上，放入色拉油烧至八成热，下入牛蛙块用小火浸炸4分钟至外焦内嫩，起锅滤油。③ 锅留底油，放入干红椒段、紫苏叶、青蒜片用大火煸香，加入牛蛙块，烹入高汤，调入食盐、蚝油、鸡精、生抽、黄酒、豆瓣酱，用小火焖煮5分钟，出锅撒入葱花即可。

【名师小贴士】 此菜鲜香脆爽，回味悠长。



田 鸡

田鸡即青蛙，因肉质细嫩胜似鸡肉，故称田鸡。田鸡肉富含蛋白质、维生素E和锌、硒、钙、磷，有助于青少年的生长发育，延缓机体衰老，润泽肌肤，增强体力，防癌抗癌，还是大补元气、治

脾虚的营养食品。适宜精力不足者、产后缺乳者、水肿和肝硬化腹水者及神经衰弱者食用。

田鸡烹调一般和葱、姜、蒜搭配最好，别的蔬菜可不放；用辣椒、大蒜爆炒也十分适宜。



干煸田鸡

【美食材料】 田鸡肉500克，干辣椒50克，川豆瓣40克，葱段、姜片、蒜片各10克，食盐、鸡精、花椒油、麻辣油、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 田鸡肉洗净切块；干辣椒切段。② 锅中倒入植物油烧热，下入田鸡肉块炸至干身时备用。③ 炒锅中放入植物油烧热，下干辣椒段、姜片、蒜片、葱段、川豆瓣炒香，放入田鸡肉块炒匀，调入食盐、鸡精、花椒油、麻辣油，爆炒至均匀入味即可。

【名师小贴士】 此菜田鸡肉营养丰富，对调理虚弱十分有益。



豉椒田鸡

【美食材料】 净田鸡350克，红辣椒片25克，豆豉15克，辣椒油、姜末、料酒、酱油、糖色、湿淀粉各10克，食盐、鸡精各少许，肉汤适量，花生油40克。

【名师巧手】 ① 净田鸡切成块，放入沸水锅内焯透后捞出。② 锅内倒入花生油烧热，下入豆豉炒香，加入红辣椒片和姜末同炒，放入田鸡块翻炒片刻。③ 加入肉汤、料酒、辣椒油、酱油、糖色、食盐，将田鸡烧至熟烂，调入鸡精，用湿淀粉勾芡，装盘即可。

【名师小贴士】 田鸡皮里有一种毒性非常强的毒素，忌食。



麻辣田鸡腿

【美食材料】 田鸡腿500克，红辣椒、蒜片各50克，酱油20克，醋、香油各10克，花生油、湿淀粉、料酒、花椒粉、食盐各适量。

【名师巧手】 ① 田鸡腿洗净，加少许食盐、酱油和湿淀粉浆好；红辣椒洗净，切成斜刀块；另将湿淀粉加入酱油、醋、香油、料酒和少许水调成料汁。② 花生油入锅烧热，下入田鸡腿炸至焦酥，倒入漏勺滤油。③ 锅内留底油，下入红辣椒块炒香，放入食盐、花椒粉、蒜片、田鸡腿炒匀，倒入料汁翻炒入味即可。

【名师小贴士】 田鸡肉中易有寄生虫卵，一定要烹煮熟透后再吃。可供红烧、炒食，尤以腿肉最为肥嫩。

家常田鸡

【美食原料】 田鸡腿400克，泡辣椒20克，葱末15克，姜末10克，蒜末20克，花生油、高汤、湿淀粉、酱油、料酒、醋、鸡精、食盐、胡椒粉各适量。

【名师巧手】 ① 将田鸡腿洗净，从中间剖开，用酱油、食盐、料酒腌渍3~5分钟；泡辣椒剁成末。② 炒锅置旺火上，放入花生油烧至七成热，放入田鸡腿滑透。③ 锅留底油，下入泡辣椒末炒香，加入葱末、姜末、蒜末、酱油、料酒、鸡精、食盐、胡椒粉炒匀，加高汤烧开，下入田鸡腿烧2~3分钟入味，用湿淀粉勾芡，起锅前淋上醋即成。

【名师小贴士】 制作本品时应选用人工养殖的田鸡。

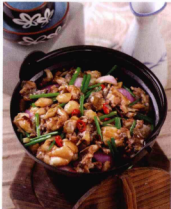


干锅豆瓣田鸡

【美食原料】 净田鸡400克，韭菜薹30克，洋葱片50克，四川豆瓣酱30克，小红辣椒15克，姜10克，大蒜15克，食盐、鸡精、味精、蚝油、上汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 姜、大蒜均去皮、切片；小红辣椒切段；净田鸡斩块，用食盐、味精腌渍片刻；韭菜薹切段。② 锅置火上，倒入植物油烧热，下入田鸡块炸至呈金黄色后捞出。③ 锅里留少许底油，放入蒜片、姜片、小红辣椒段、四川豆瓣酱、洋葱片炒香，加入上汤，放入田鸡块、韭菜薹段，调入蚝油、食盐、鸡精炒匀，焖烧至入味，盛入干锅中随酒精炉上桌。

【名师小贴士】 吃田鸡有助于青少年的生长发育和缓解更年期骨质疏松，强体力，补精力，还有清热解毒的功效。



水煮田鸡腿

【美食原料】 田鸡1000克，干辣椒30克，青蒜段50克，红椒圈、紫苏各25克，料酒、酱油各20克，姜片、香油各15克，食盐、味精各少许，鸡汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 田鸡处理干净，在背脊骨紧连后腿处斩下两腿，用刀背敲断腿骨，再将两腿剖开；干辣椒切小段。② 植物油倒入锅内烧热，下入姜片煸炒，放入田鸡腿煎至呈黄色，烹入料酒，加入干辣椒段、红椒圈、酱油、食盐、味精炒匀，烹入鸡汤焖煮一下。③ 放入青蒜段、紫苏翻匀，收成浓汁，淋入香油即可。

【名师小贴士】 此菜为水煮系列菜，香辣可口。可加入一些如青菜、豆芽、茼蒿之类的蔬菜垫底；加些花椒、香料还可烹制成麻辣口味。



水 鱼

水鱼即甲鱼，无论蒸煮、清炖，还是烧卤、煎炸皆宜。食之能有效抑制癌细胞，防治高血压、冠心病，还能滋阴凉血、补益调中、补肾健骨。

厨房指南

水鱼必须买活的，死水鱼有毒，即使冷藏也不可食。杀甲鱼时捡胆囊取胆汁，待清洗甲鱼后将胆汁加些水涂抹于甲鱼全身，片刻后洗净，能去腥提鲜。

合理搭配

甲鱼和山药搭配，补脾胃，滋肝肾；和冬瓜同食，可润肤，利湿；和鸽肉同烹，滋肾益气，补血养颜。

温馨提示

甲鱼不宜与苋菜、猪肉、莲子、芹菜、鸭蛋同食。食欲不振、脾胃虚弱腹泻之人和孕妇忌食甲鱼。



椰香辣水鱼

【美食原料】 水鱼750克，椰子壳1个，椰肉块100克，干辣椒段10克，葱姜酒汁30克，姜片、葱白段各15克，植物油、食盐各适量。

【名师巧手】 ① 水鱼宰杀后去掉粗皮、内脏，头及脚爪后洗净，放入热水锅，加葱姜酒汁余水，再切块。② 锅中烧热植物油，煸香姜片、干辣椒段，加入水鱼块、椰肉块、食盐炒入味，添适量水烧开。③ 撇去浮沫，用文火烧至酥烂，放入葱白段用大火收浓汤汁，盛入椰子壳内即可。

【名师小贴士】 此菜椰香浓郁，鲜香辣爽。食甲鱼对肺结核、贫血、体质虚弱有一定改善作用。



开胃水鱼

【美食原料】 水鱼1500克，酱辣椒末100克，红椒末50克，植物油40克，豉油25克，食盐、姜末各5克，鸡精、葱花、胡椒粉各3克。

【名师巧手】 ① 水鱼宰杀后去尽血沫，用热水烫去粗皮，去除内脏后洗净，用开水烫一下后剁成块。② 锅置旺火上，放入植物油烧至六成热，下姜末、酱辣椒末、红椒末炒香，加入食盐、鸡精、豉油、胡椒粉炒匀成味料。③ 将水鱼块摆入盘内，淋入味汁，上笼用旺火蒸20分钟后取出，撒上葱花即可。

【名师小贴士】 余烫甲鱼不宜用沸水，否则甲鱼身上的黑膜不易刮净。



椒香甲鱼

【美食原料】 甲鱼500克，青椒100克，野山椒末50克，辣椒酱20克，姜片10克，食盐、鸡精、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 甲鱼处理干净，切成块，过一下热水；青椒去蒂及子，切成片。② 锅内倒入植物油烧热，下姜片、甲鱼块煸香，加入食盐、野山椒末、辣椒酱同炒。③ 放入青椒块同炒至熟，调入鸡精翻匀即可。

【名师小贴士】 炒制时火力不宜过猛。

红煨水鱼

【美食原料】 水鱼1条(约750克), 红尖椒块150克, 五花肉片50克, 蒜片40克, 豆瓣酱、湖南辣椒酱各10克, 食盐、五香粉、香菜段各少许, 高汤、色拉油各适量。

【名师巧手】 ① 水鱼宰杀后烫去皮, 斩成小块, 下入热色拉油中炸至表面起酥。② 锅内倒入色拉油烧至五成热, 放入五花肉片煸香, 加入水鱼块、高汤、食盐、豆瓣酱、湖南辣椒酱、五香粉、蒜片、红尖椒块炒匀。③ 用小火煨煮15分钟, 出锅装碗, 撒上香菜段即可。

【名师小贴士】 甲鱼四周下垂的柔软部分称为“鳖裙”, 是甲鱼周身最鲜、最嫩、最好吃的部分, 其肉易消化, 十分滋补。



水 蛇

水蛇也叫中华水蛇, 泥蛇, 主要分布在广东、广西、湖北、浙江、江西、江苏、福建等地, 味

甘、咸, 性寒, 无毒, 可辅助治疗糖尿病、烦热, 还有解毒、明目的功效。

姜辣霸王蛇

【美食原料】 水蛇1条(约750克), 干辣椒段80克, 姜片50克, 湖南辣椒酱15克, 香菜、料酒、食盐、豆瓣酱、味精、酱油各少许, 鲜汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 将水蛇宰杀后用开水烫去鳞, 用剪刀沿肚皮剪开, 去掉内脏后洗净, 将蛇皮和蛇肉切成段。② 锅中放入植物油烧至六成热, 煸香姜片, 放入蛇肉、蛇皮炒干水分, 烹入料酒, 加入食盐、味精、酱油、豆瓣酱、湖南辣椒酱调好味。③ 烹入鲜汤旺火烧开, 撇去浮沫后放入干辣椒段, 倒入高压锅内压煮成熟, 加入香菜即可。

【名师小贴士】 此菜蛇皮脆爽, 香辣味鲜, 姜香浓郁。



冬笋煨蛇肉

【美食原料】 水蛇肉500克, 冬笋片100克, 料酒30克, 姜片15克, 葱段10克, 辣椒酱25克, 食盐、胡椒粉、味精各少许, 湿淀粉、酱油、清汤、植物油各适量。

【名师巧手】 ① 水蛇肉洗净后切成块, 下入热植物油锅内煸干水分, 加入辣椒酱、料酒、姜片、食盐、酱油炒匀, 加清汤焖3分钟。② 连汤倒入瓦钵内, 加入冬笋片煨至软烂后再倒回炒锅, 加入味精、葱段、胡椒粉烧开, 用湿淀粉勾芡即可。

【名师小贴士】 此菜蛇肉鲜嫩, 香辣可口。



咸鱼

咸鱼是鲜鱼加盐腌制后的产品。咸鱼腌制有干腌法、盐水法和混合法。干腌法是将盐均匀撒在鱼身上腌制的方法，适合于小鱼和少脂肪鱼类；盐水法是将鲜鱼放入饱和食盐水中腌制的方法，适

合于一般鱼的腌制；混合法是先将鱼体撒均盐，然后再放入食盐水腌制的方法，此方法适合于多脂肪鱼类的腌制。

咸鱼不宜大量食用，高血压病人应忌食。

豆豉爆小鱼

美食原料 咸鱼干250克，湖南辣豆豉150克，红辣椒片25克，色拉油适量。

名师巧手 ① 咸鱼干用水稍泡一下，漂去多余的盐分，捞出冲净；湖南豆豉洗净备用。② 锅内倒入色拉油烧至七成热，放入咸鱼干炸至酥脆，出锅待用。③ 原锅留底油，放入红辣椒片炒至断生，加入湖南辣豆豉略炒，再放入咸鱼干翻匀炒熟，出锅盛盘。

名师小贴士 此菜豆豉浓香，辣味适中，宜下饭。

香蒸咸鱼

美食原料 咸鱼500克，蒜蓉20克，辣椒粉、葱花各10克，豆豉8克，食盐、白醋、味精各少许，植物油100克。

名师巧手 ① 咸鱼置清水内泡2个小时，捞出切成块。② 锅置火上，放入植物油烧至五成热，下咸鱼块用慢火煎出香味后盛出，置入盘内待用。③ 将辣椒粉、豆豉、食盐、味精、白醋、蒜蓉拌匀，倒在咸鱼上，上笼用旺火蒸15分钟后取出，撒入葱花即可。

名师小贴士 此菜香辣可口，适宜下饭。

青椒豆豉蒸田鱼

美食原料 小鱼干250克，青椒圈150克，湖南辣椒酱20克，姜末、蒜末、葱末各15克，高汤、酱油、豆豉各10克，食盐、味精、胡椒粉各少许，茶油100克。

名师巧手 ① 小鱼干用冷水浸泡10分钟；豆豉剁碎待用。② 锅内倒入茶油烧至六成热，放入小鱼干用小火煎至两面呈金黄色，出锅放入盘内待用。③ 原锅留底油，将青椒圈、豆豉、葱末、姜末、蒜末炒香，加入酱油、食盐、味精、高汤，撒上胡椒粉，加入湖南辣椒酱炒匀出锅，倒在小鱼干上，放入蒸笼内用旺火蒸30分钟即可。

名师小贴士 此菜鱼干酥香，香辣可口。小鱼干用田鱼较好，湖南地区又称之为“小杂鱼”。

鱼 杂

鱼杂多为鱼的鱼子、鱼油、鱼泡、鱼肠、鱼皮、鱼嘴等，以鲤鱼鱼杂居多，黄鱼子亦是。这些“鱼杂碎”的营养和保健功能不亚于鱼肉，将其巧烹成菜，也是不可多得的美食。鱼杂含有丰富的蛋白质、脑磷脂及矿物元素铁、磷、钙、锌以及多种维生素，对大脑和骨髓有良好的滋养作用，还能健脑益智，使人思维敏捷。

鱼子烹调时一定要烧透，慢慢咀嚼才易消化吸收。将鱼子同豆腐（或白菜）同炖，即成“鱼子豆腐（或白菜）汤”，营养美味。

鱼泡即鱼膘，富含胶质，蛋白质含量高达84.2%，可补肾益精、滋阴养血。它的干制品就是海八珍之一的鱼肚。

酸泡椒炒鱼泡

【美食原料】 鱼泡250克，酸泡椒100克，料酒、葱白段、姜片各10克，香油5克，食盐3克，味精2克，植物油适量。

【名师巧手】 ① 鱼泡洗净后切成段；酸泡椒切成斜段。② 锅中倒入植物油烧至六成热，下入鱼泡段过油滑至断生，捞出沥油。③ 原锅留底油，下入姜片煸香，放入鱼泡段，烹入料酒略煸，调入食盐、味精，加入酸泡椒拌炒入味，撒入葱白段，淋上香油颠翻均匀即可。

【名师小贴士】 此菜质地脆爽，酸辣味鲜。鱼泡是鱼体内起浮沉作用的器官，是高蛋白低脂肪食品，是补气血、疗虚劳的理想选择。



白辣椒煮鱼杂

【美食原料】 鲤鱼杂750克，白辣椒30克，姜片10克，葱花、食盐、香油、紫苏末各5克，鲜汤、植物油、胡椒粉、料酒各适量。

【名师巧手】 ① 鲤鱼杂洗净；白辣椒切成小段，用清水略泡后挤干水分。② 锅置旺火上，放入植物油烧至六成热，下鱼杂过油，迅速倒入漏勺沥油。③ 锅内留底油，下姜片、白辣椒煸香，放入鱼杂，烹入料酒，加入鲜汤、食盐、味精、紫苏末煮透入味，淋上香油，撒入胡椒粉、葱花即可。

【名师小贴士】 此菜宜用鱼子、鱼泡、鱼肠组合。还可加入些剁辣椒。



黄椒蒸鱼嘴

【美食原料】 鲢鱼嘴700克，黄椒末75克，小辣椒20克，料酒、植物油、豉油、蒜蓉、花生油、食盐、湿淀粉、葱花、胡椒粉各适量。

【名师巧手】 ① 将鲢鱼嘴剥成1厘米宽的条，漂洗20分钟，沥干水分，用料酒、食盐腌渍3分钟，拍上淀粉，摆入盘中待用。② 植物油入锅烧至七成热，放入黄椒末、小辣椒、蒜蓉、豉油、胡椒粉、湿淀粉炒出香味，制成调味酱待用。③ 将调味酱放在鱼嘴上，撒上葱花，入锅用大火蒸15分钟后取出，淋上热花生油即可。

【名师小贴士】 鱼嘴是活动较多的部位，成菜蒜香浓郁、香辣适口。



海带

海带有“长寿菜”、“含碘冠军”的美誉，其含矿物质丰富，尤其是碘和铁，碘是制造甲状腺素的主要原料，铁是制造血细胞的主要原料，适量常吃海带，能预防贫血，降血脂，防治单纯性甲状腺肿大，并可抑制和预防甲状腺癌、乳腺癌。

厨房指南

海带中的褐藻胶对人体很有益，煮海带时适量放点食用碱有利于吸收褐藻胶。

海带烹制前应先用清水浸泡两三个小时，中间换一两次水，不可久泡，以免水溶性营养物质过多损失。

合理搭配

海带和排骨（瘦肉），促进营养吸收，补益气血，健脾和胃。

海带和冬瓜，清热解暑，减肥嫩肤，益气利尿。

海带和木耳，补血养血，降压防癌。

海带和豆腐、虾，补碘补钙，解毒抗癌，健脑益智。

温馨提示

胃寒病人忌食海带。孕妇和乳母不宜多吃海带，否则会使胎（乳）儿发生甲状腺功能障碍。吃海带后不要马上喝茶或吃酸味的水果。



炆拌海带结

【美食原料】 海带结200克，优质虾皮15克，青椒丝30克，川椒末、油炸花生仁、熟芝麻、食盐、鸡精、麻椒油各适量。

【名师巧手】 ① 海带结洗净，下入开水锅中焯透，捞起过凉后沥干；优质虾皮用温水泡开后洗净；油炸花生仁用刀背拍碎。② 海带结装入盛器，加川椒末、青椒丝，调入食盐、鸡精、麻椒油拌匀装盘，再撒上虾皮、油炸花生仁末、熟芝麻拌匀即可。

【名师小贴士】 可直接选用新鲜的海带结，也可用干海带结发制。



酸萝卜炒海带丝

【美食原料】 干海带60克，酸萝卜200克，葱段、姜丝、干辣椒丝各10克，食盐、胡椒粉、鸡精、香油各少许，色拉油适量。

【名师巧手】 ① 将酸萝卜切成丝；干海带用温水泡发洗净，切成5厘米长的丝，下入沸水锅内略焯一下，捞出冲凉待用。② 锅置旺火上，倒入色拉油烧热，放入姜丝、干辣椒丝略炒，加入酸萝卜丝、海带丝、食盐、鸡精炒匀入味。③ 加入葱段、胡椒粉翻炒均匀，淋入香油即可。

【名师小贴士】 此菜酸辣爽脆，既生津又开胃。炒制时适当再加入一些瘦肉丝，更为鲜美可口。